
Las 4 Estaciones
Nubes, sol, prado y
caserío en la loma,
revueltos. Primavera
puso en el aire de este
campo frío la gracia de
sus chopos de ribera.
A. Machado
... el verano como un
rey holgazán
presidiendo un
suplicio, se estira en
el ardor blanco del
cómplice cielo y
bosteza.
Verlaine
He visto caer muchos
frutos, dulces, sobre
una hierba que
conozco, en un
impacto.
E. Dickinson
De los lindos vergeles,
y sin tregua los
manzanos en flor su
perfume, desde más de
una legua nos
mandarán su olor.
Rimbaud

Las frutas y hortalizas constituyen el grupo de alimentos más variados. La principal contribución de este grupo de alimentos a la nutrición humana se debe a su contenido en agua, fibra, minerales y vitaminas.

1. EL AGUA

Aunque el agua no es un nutriente, no habría vida sin ella. Una tercera parte del consumo de líquidos de un adulto es suministrada por lo que se come, más que por lo que se bebe.

Las frutas y verduras proporcionan cerca del 18% del consumo diario de líquidos de un adulto. Las hojas usadas en ensaladas son 95% agua y algunas frutas como la sandía contienen un 91% de agua.

2. LA FIBRA

A pesar de que la fibra tiene poco o ningún valor nutritivo, es un elemento fundamental en la cadena digestiva. Tanto la fibra soluble como la insoluble son importantes. Algunos alimentos de origen vegetal proporcionan ambas clases de fibra; por ejemplo, la piel de la manzana es celulosa insoluble, mientras que la pulpa contiene la pectina, una excelente fibra soluble.

Los efectos de la fibra se conocen desde la antigüedad, pero sólo hoy en día se entiende plenamente la importancia que tiene en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de la salud.

Nuestras principales fuentes de fibra son los cereales integrales, las verduras, las frutas, las legumbres, los frutos secos y las semillas.

La fibra soluble ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre. En el intestino delgado, disminuye la absorción de glucosa.

La fibra insoluble pasa por el intestino sin sufrir cambios, puesto que no se puede digerir con las enzimas del organismo y no se absorbe. Al retener agua y atravesar el intestino como una esponja, previene contra el estreñimiento.

Las necesidades diarias de fibra como mínimo deben ser de 30 gr.

3. LOS MINERALES

Los minerales constituyen la parte inorgánica de nuestro organismo y componen el 6% del peso corporal.

Los minerales son componentes de la alimentación con muchas funciones de crecimiento y metabolismo. En los minerales distinguimos, según su contenido en el organismo, entre **elementos de cantidad**, cuya concentración es más de 50 mg./kg. de peso corporal y **oligoelementos** (a excepción del hierro), cuyo contenido es inferior a ese límite. La unidad de medida para los elementos de cantidad es el gramo, mientras que para los oligoelementos es el miligramo o el microgramo.

- Entre los **elementos de cantidad** están el Sodio, el Potasio, el Calcio, el Fósforo y el Magnesio.

Sodio y Potasio son los elementos que consumimos en mayor cantidad cada día, porque regulan en el cuerpo el metabolismo del agua y el trabajo de contracción de los músculos, participando en muchos procesos metabólicos.

El Calcio y el Fósforo son importantes para la construcción y el mantenimiento de huesos y dientes.

El Magnesio, además de participar en la construcción de los huesos y dientes, es preciso para el trabajo muscular, el metabolismo de agua y muchas reacciones metabólicas; esto se debe a que forma parte de numerosos reguladores: las enzimas.

Sodio

La deficiencia de Sodio es poco común, ya que la sal se encuentra en muchos alimentos. Sin embargo, el Sodio se pierde en cantidades importantes a través del sudor y puede ser deficitario en personas que hacen mucho ejercicio con regularidad. Uno de los síntomas son los calambres en los músculos de las pantorrillas. En casos más serios, su falta puede provocar deshidratación.

Las necesidades mínimas de un adulto en Sodio son de 0,5 g. por día. Tomar 2 gr. de Sodio al día en condiciones normales de actividad es suficiente. No se recomienda tomar más de 4 gr. al día.

La mayor parte de las frutas y las verduras contienen este mineral en cantidad suficiente para el organismo.

Potasio

El Potasio potencia la actividad del riñón ayudando en la eliminación de toxinas. Contribuye al almacenamiento de carbohidratos que más tarde se convertirán en energía. Ayuda a mantener el ritmo cardíaco y una presión arterial normal. Es fundamental para la transmisión de todos los impulsos nerviosos.

Su deficiencia causa debilidad muscular, fatiga y mareo. Aunque la mayoría de las dietas contienen suficiente cantidad de Potasio, pueden padecer alguna deficiencia de este mineral, aquellos que consumen grandes cantidades de café, alcohol o alimentos salados.

La cantidad recomendada de Potasio al día, para un adulto está entre 3 y 4 gr.

Se encuentra en los vegetales de hoja verde, los aguacates, la fruta fresca, en general, los plátanos, los cítricos, las legumbres y las patatas.

Calcio

El Calcio es necesario también para la coagulación de la sangre y el trabajo muscular. Si el organismo necesita más Calcio que el que brinda la dieta, lo toma de los huesos.

Las necesidades diarias de Calcio son de unos 450 mg. aunque las recomendaciones dietéticas aconsejan 800 mg. Una mujer embarazada o en período de lactancia debe subir esta cantidad a 1.000/1.200 mg. y evitar el consumo excesivo de sal, café, té y salvado de trigo que inhiben la absorción de Calcio o estimulan su excreción.

El Calcio lo podemos encontrar en las hortalizas de hoja verde, berros y perejil, en las sardinas enlatadas si se comen con la raspa, pero sobre todo en los productos lácteos.

Fósforo

Los fosfatos son componentes principales de los tejidos de todas las células de las plantas y los animales. Cuatro quintas partes del fósforo del organismo se encuentran en los huesos y dientes. El Fósforo influye en el nivel de Calcio del organismo, si hay demasiado fósforo , la absorción de Calcio puede reducirse. Si el consumo de Fósforo es elevado, aumenta la secreción de la hormona paratiroide y puede desequilibrar el nivel de calcio del cuerpo al retirar Calcio de los huesos, aumentando el riesgo de osteoporosis.

La cantidad de Fósforo recomendada para un adulto es de 800 mg. al día.

El Fósforo se encuentra en casi todas las frutas y verduras, pero principalmente en los guisantes, el maíz, el ajo, la alcachofa, el apionabo, el hinojo, el perejil, las uvas pasas y los higos secos. También en proteínas de origen animal como la leche, el queso, la carne roja, las aves, el pescado y los mariscos.

Magnesio

Es un cofactor esencial para 90 enzimas, que sólo funcionan adecuadamente cuando está presente este mineral. Dos de estas enzimas intervienen en la extracción de energía de los alimentos.

La deficiencia de Magnesio es poco común, pero puede darse en diabéticos, personas con síndromes de mala absorción, enfermedad celíaca y algunas formas de enfermedades de riñón. También puede reducirse en poco tiempo, cuando la enfermedad produce diarrea persistente.

Las necesidades diarias de magnesio recomendadas para un adulto, son de 300/350 mg.

El Magnesio se encuentra sobre todo en las hortalizas de hoja verde, higos y dátiles secos y en la papaya en una cantidad aceptable.

● Entre los **oligoelementos** esenciales para el cuerpo figuran el Hierro, el Zinc, el Manganeso, el Cobre, el Selenio, el Cromo, el Molibdeno, el Yodo y el Flúor.

Todos los oligoelementos son componentes del metabolismo. Para la mayoría de ellos, se supone que tenemos un aporte suficiente si nuestra alimentación es variada, sin embargo esto no se cumple para tres de ellos: Hierro, Yodo y Flúor, al menos en determinadas regiones o grupos de población.

Una deficiencia de estos minerales, pone en peligro la salud; en el caso del hierro, la formación de la sangre; en el caso del Yodo la función de la glándula tiroides y en el caso del Flúor, la resistencia de los dientes a la caries.

Hierro

El cuerpo humano adulto contiene unos 4 gr. de hierro, de los cuales, 2,5 gr. forman parte de la proteína de los glóbulos rojos o hemoglobina y 1,5 gr. se localizan en los músculos y otros tejidos para la producción de mioglobina, pigmento que almacena oxígeno en los músculos.

Los hombres y las mujeres tienen diferentes necesidades de este mineral. Las mujeres desde la menstruación hasta la menopausia necesitan casi el doble de hierro que los hombres.

Las necesidades diarias para un hombre adulto son de 8,7 mg. y para la mujer 14,5 mg.

La escasa aportación de hierro en la dieta produce anemia. El hierro de los alimentos de origen animal se absorbe mejor que el contenido en los vegetales.

El hierro se encuentra en la carne magra, las sardinas y la yema de huevo, en los vegetales de hoja verde, los dátiles, los higos secos.,

Zinc

Es necesario para el desarrollo normal del organismo.

Se recomienda una ingesta de 15 mg. al día en un adulto.

Se puede encontrar en las legumbres y frutos secos, además de en las carnes rojas y las ostras.

Manganeso

Es necesario para la producción de las hormonas tiroideas y las hormonas sexuales. Es importante en la producción de insulina y de colesterol y también se necesita para almacenar glucosa en el hígado y para que los huesos se desarrollen sanos.

Los requerimientos diarios de este mineral son de 2 a 5 mg. al día.

Se puede encontrar en los frutos secos, los cereales, el arroz integral, las legumbres y el pan integral y en la mayor parte de frutas y verduras.

Cobre

El Cobre ayuda a que el Hierro almacenado en el organismo, esté disponible para producir los glóbulos rojos, de ahí que una carencia de este mineral pueda provocar anemia. El Cobre interviene en la formación de melanina, pigmento que da color a la piel y al cabello.

La cantidad de Cobre recomendada al día para un adulto es de 2 a 4 mg. Este mineral lo tomamos a través de las setas, los mariscos, los frutos secos y el cacao. También lo contienen las frutas y verduras, pero en muy pequeñas cantidades.

Selenio

Este mineral antioxidante protege las células contra el daño de los radicales libres y es vital para el desarrollo sexual normal. La carencia de Selenio en el organismo puede producir pérdida del cabello, falta de pigmentación en la piel y fatiga.

Las cantidades diarias recomendadas de este mineral son de 75 mcg. para los hombres y 60 mcg. para las mujeres.

El Selenio se encuentra en los aguacates, las lentejas, las nueces de Brasil,, la carne, el pescado y los productos lácteos.

Cromo

Ayuda a regular los niveles de colesterol en la sangre. Es importante en la dieta de un diabético porque regula los niveles de glucosa en la sangre.

Las necesidades que un adulto tiene de este mineral al día son de 25 mcg.

Lo podemos tomar a través de la carne roja, el hígado, la yema de huevo, los mariscos, los cereales integrales, la patata, la lechuga.

Molibdeno

Es esencial para las enzimas relacionadas con la producción de ADN y ARN, y para las que intervienen en la producción de energía por medio de la grasa y liberan el hierro de los depósitos orgánicos. Puede evitar la caries dental y es necesario para producir el ácido úrico.

Se requieren de 50 a 400 mcg. al día.

Las mejores fuentes son el hígado, las legumbres. los cereales integrales y las verduras con hojas.

Yodo

El Yodo es una parte esencial de las hormonas secretadas por la glándula tiroides. Una deficiencia de este mineral es la causa del hipotiroidismo (bocio), algunas de cuyas manifestaciones son somnolencia, apatía, excesiva sensibilidad al frío y debilidad muscular. El consumo elevado de este mineral puede producir el efecto contrario: hipertiroidismo.

Las cantidades diarias recomendadas para un adulto son de 0,20 mg. de 19 a 35 años y a partir de esa edad baja a 0,18 mg.

Las principales fuentes son la sal yodada de mesa, las algas y los mariscos.

Flúor

Este mineral protege contra la caries dental. Si existe una deficiencia de Flúor asociada a un consumo bajo de Calcio se puede producir osteoporosis.

Para un adulto se recomienda una aportación diaria de 1,0 mg.

Se encuentra en algunas verduras y frutas en pequeñas cantidades: espinaca, espárrago, escarola, cebolla, naranja, pomelo y en frutos secos como el cacahuete y el anacardo.

LAS VITAMINAS

Las Vitaminas deben ser asimiladas a través de los alimentos, puesto que el cuerpo humano no puede producirlas. Una excepción es la Vitamina D, cuya sustancia previa se forma en el cuerpo, transformándose en sustancia activa bajo la irradiación con luz ultravioleta, es decir, que quien toma el sol con regularidad, ya recibe Vitamina D.

Las Vitaminas se clasifican en liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (las Vitaminas del complejo B y la Vitamina C).

Vitaminas Liposolubles

Pueden almacenarse en el cuerpo, por eso, si se ha hecho un aprovisionamiento suficiente, es posible subsistir una época sin su aporte.

- **Vitamina A (Retinol)**

El retinol sólo existe en alimentos de origen animal, aunque en los vegetales se encuentra la provitamina en forma de carotinas.

Es necesaria para el desarrollo de los huesos, para mantener las células de las mucosas y de la piel y, en general, para el funcionamiento de todos los tejidos, previniendo infecciones respiratorias.

Un aporte insuficiente de Vitamina A produce trastornos funcionales de la retina, que se manifiestan por disminuir la capacidad de visión en la penumbra y por la llamada ceguera nocturna; se incrementa la probabilidad de padecer dolencias en las articulaciones. En cambio un aporte excesivo provoca trastornos metabólicos (alteraciones óseas, inflamaciones y hemorragias en diversos tejidos).

El beta-caroteno ó Provitamina A es uno de los principales antioxidantes que se encuentran en el mundo vegetal, un elemento esencial que nos protege de los radicales libres y por tanto previene la aparición de enfermedades como el cáncer.

La ingestión de esta Vitamina debe ir acompañada de una dieta adecuada de proteínas, para facilitar su transporte en sangre y metabolismo. La Vitamina A se puede destruir con la contaminación ambiental, pero se puede proteger cuando se ingiere con alimentos ricos en Vitamina E.

Los requerimientos diarios para un adulto son de 1mg. para los hombres y 0,8 mg. para las mujeres.

El retinol se encuentra en el hígado, pescado graso, yema de huevo, mantequilla y queso. El beta-caroteno en el albaricoque, el melón, la zanahoria, el mango, el melocotón, las espinacas, las coles de Bruselas y el tomate.

- **Vitamina D (Calciferoles)**

La Vitamina D es necesaria para el metabolismo de Calcio y Fósforo para la formación de huesos y dientes. Su carencia puede provocar en los niños raquitismo y en el adulto osteomalacia (ablandamiento de los huesos).

Se produce suficiente Vitamina D, cuando se expone la piel a los rayos solares.

Se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, huevos, atún, salmón y sardinas.

- **Vitamina E (Tocoferol)**

Se han identificado cuatro tipos diferentes de esta Vitamina (alfa, beta, gamma y delta). Ayuda a evitar la oxidación producida por los radicales libres, manteniendo la integridad de la membrana celular. Protege contra la destrucción de la Vitamina A, el selenio, los aminoácidos sulfurados y la Vitamina C.

Alivia la fatiga, previene y disuelve los coágulos sanguíneos y, junto con la Vitamina A, protege a los pulmones de la contaminación. Al proporcionar oxígeno al organismo, retarda el envejecimiento celular y mantiene el cuerpo más joven. También acelera la cicatrización de las quemaduras y ayuda a prevenir los abortos espontáneos y calambres en las piernas. Protege del deterioro a la glándula suprarrenal y es esencial en la formación de fibras colágenas y elásticas del tejido conjuntivo.

La falta de esta Vitamina sólo se presenta en personas con problemas para absorber la grasa, o bien que toman grasas en cantidades excesivas, y en los bebés prematuros. Provoca la destrucción de los glóbulos rojos, degeneración muscular, algunas anemias y trastornos de la reproducción.

Su exceso puede aumentar la presión de los hipertensos y ocasionar una deficiencia de Vitamina K.

Se recomienda ingerir 12 mg. de esta Vitamina al día para un adulto.

Se encuentra en el aguacate, el boniato, el brécol, la ciruela, las espinacas, los espárragos, la manzana y las moras. También en los aceites vegetales, frutos secos y germen de trigo.

- **Vitamina K**

Es básica para la formación de ciertas proteínas y necesaria para la coagulación normal de la sangre. Aunque en las personas sanas, puede ser formada por las bacterias intestinales, el cuerpo no la aprovecha o la aprovecha muy poco.

A los bebés recién nacidos se les suele dar un suplemento, ya que el intestino carece en ese momento de la bacteria necesaria para sintetizar la Vitamina. Si se toman coagulantes, esta Vitamina elimina sus efectos.

Se recomiendan al día 80 mcg. de esta Vitamina para un adulto.

Se encuentra en las verduras de hoja verde, y en especial en el repollo, el brécol y las coles de Bruselas, raíces comestibles, frutas y semillas.

Vitaminas Hidrosolubles

De la mayoría de las Vitaminas hidrosolubles sólo se puede prescindir durante algunos días, pues es necesario aportarlas regularmente.

- **Vitaminas del Complejo B**

Todas estas sustancias, química y fisiológicamente distintas, tienen en común el ejercicio de funciones regulatorias en el metabolismo. Todas menos la Vitamina B_{12} y el ácido fólico (B_9) participan en la liberación de energía de los alimentos. Al ser solubles en agua, en mayor o menor grado, excepto la Vitamina B_{12}, el organismo puede almacenarlas y cualquier excedente se elimina por la orina.

- **Tiamina (Vitamina B_1):** Esta Vitamina evita la acumulación de sustancias tóxicas en el organismo que pueden dañar el corazón y el sistema nervioso. Como es hidrosoluble, muchas verduras pierden, al cocerlas, más de la mitad de su contenido de esta Vitamina. Sin embargo, la patata pelada, antes de cocerla, sólo pierde una cuarta parte. Se encuentra también en la carne de cerdo, cereales, frutos secos y legumbres.

  Las necesidades diarias son de 1,4 mg. para los hombres adultos y 1,2 mg. para las mujeres.

- **Riboflavina (Vitamina B_2):** Es necesaria para liberar energía de los alimentos y para el funcionamiento de la Vitamina B_6 y la Niacina. Su carencia produce alteraciones de las mucosas.

  El cuerpo tiene una capacidad limitada para almacenar esta Vitamina, por eso es conveniente tomar a diario el aporte necesario (1,7 mg. para los hombres y 1,5 para las mujeres) que se encuentra en la leche, el yogur, la carne de pollo, el pescado y en las frutas y hortalizas en menor cantidad.

- **Niacina (Vitamina B_3):** Puede ser producida por el propio organismo, mientras no falten las otras Vitaminas del grupo B. Es vital para producir energía en las células y formar neurotransmisores. Es esencial para la síntesis de hormonas sexuales y la elaboración de cortisona, tiroxina e insulina en el organismo, ayudando así a mantener una piel sana y un sistema digestivo eficiente. Indispensable para la salud del cerebro y del sistema nervioso.

  La carencia de esta Vitamina produce un trastorno de aprovechamiento de los nutrientes principales: proteínas, grasas e hidratos de carbono. Su falta produce la pelagra, enfermedad tiempo atrás conocida como de las tres D (dermatitis, diarrea y demencia).

En dosis altas se utiliza para tratar enfermedades como la hipercolesterolemia y puede producir rubor facial, agravar el asma y subida del ácido úrico.

El requerimiento diario es de 18 mg. para los hombres adultos y 15 mg. para las mujeres.

Las fuentes alimentarias son: la carne magra, el pescado, la levadura de cerveza, los cacahuetes, la harina integral de trigo, orejones de melocotón y albaricoque, maíz, pimiento rojo, verduras de hoja, tomate, melón, mango, leche, queso y huevos.

- **Ácido Pantoténico (Vitamina B):** Está presente en casi todas las materias vivas. Ayuda a liberar energía de los alimentos y es esencial en la síntesis del colesterol, de la grasa y de los glóbulos rojos. Contribuye a cicatrizar las heridas y previene de la fatiga. Es difícil que se de una carencia de esta Vitamina, pero en ese caso, provoca desórdenes de la piel y de la sangre, hipoglucemia y úlceras duodenales.

Se necesitan de 3 a 7 mg. al día y se puede encontrar en todas las carnes y los vegetales, en especial en el hígado, en las frutas frescas y los frutos secos.

- **Piridoxina (Vitamina B):** Es esencial para el crecimiento y sin ella el organismo no puede fabricar anticuerpos ni glóbulos rojos. Ayuda a absorber la Vitamina B, es básica para la formación de niacina (Vit. B), e interviene en el metabolismo del magnesio. Es importante para el sistema nervioso y para prevenir enfermedades de la piel.

Es recomendable aumentar su absorción al tomar la píldora anticonceptiva. También esta ligada a la arterioesclerosis, si se consumen muchas grasas y poca Vitamina B. Su efecto es mayor si se toma junto con las Vitaminas B, B, B, C y el magnesio.

Las dosis altas durante un período largo, provocan pérdida de sensibilidad y de funcionalidad en manos y pies.

La dosis recomendada para un adulto es de 1,8 mg. al día para los hombres y 1,6 mg. para las mujeres. Se encuentra en el hígado, el pollo, el bacalao, el salmón, el queso, los huevos, el aguacate y las patatas.

- **Biotina (Vitamina B):** Conocida también como Vitamina H, ayuda al tratamiento de la calvicie y a evitar que el cabello se vuelva blanco. Alivia los dolores musculares, el eczema y la dermatitis. También ayuda a combatir la depresión y la somnolencia.

No se da deficiencia de esta Vitamina siguiendo una dieta normal, pero es posible que se produzca si se come clara de huevo regularmente. Los síntomas son dermatitis, pérdida del cabello, nausea y pérdida del apetito.

Las necesidades diarias para un adulto son de 10-200 mcg.

Se puede encontrar en el hígado, las nueces, las judías, la yema de huevo y la coliflor.

- **Acido Fólico (Vitamina B)**: Junto con la B participa en la síntesis del ADN. Previene la aparición de úlceras bucales y favorece el buen estado del cutis. También retarda la aparición de las canas, ayuda a aumentar la leche materna, protege contra los parásitos intestinales y la intoxicación de comidas en mal estado.

Su déficit produce anemia megaloblásticas y está asociada, en el caso de dietas inadecuadas, con defectos en el tubo neural del feto.

Tanto los hombres como las mujeres necesitan 400 mcg. al día de esta Vitamina, pero en las mujeres embarazadas sube a 800 mcg.

Se encuentra en los vegetales verdes, champiñones, naranjas, nueces, legumbres, hígado y yema de huevo.

- **Acido Orótico (Vitamina B)**: Se sabe que metaboliza el ácido fólico y la Vitamina B y que ayuda en el tratamiento de la esclerosis múltiple. No se conocen los síntomas de su deficiencia, aunque se sabe que la destruye la luz solar y el agua. Abunda en las raíces comestibles.

- **Acido pangámico (Vitamina B)**: Es un aportador de oxígeno ya que facilita su absorción en todos los tejidos. Ayuda a la síntesis de proteínas, estimula las respuestas del sistema inmunológico, protege el hígado de la cirrosis, baja los niveles de colesterol en sangre, alivia los síntomas de la angina y del asma, neutraliza el deseo de alcohol y prolonga el promedio de vida de las células.

Su deficiencia provoca desorden glandular y nervioso, enfermedades del corazón y disminución de la oxigenación de los tejidos. Su absorción y actividad mejora cuando es ingerida junto con las Vitaminas A y E. Se encuentra en la levadura, las semillas de sésamo y calabaza y los cereales integrales.

- **Laetrile (Vitamina B)**: Es una Vitamina muy controvertida entre los científicos. Se cree que su déficit provoca poca resistencia al cáncer. Debe tomarse en dosis pequeñas porque una parte de su molécula es el cianuro. Se encuentra en el interior de las semillas de la ciruela, el melocotón, al albaricoque, la manzana y la mandarina.

- **Vitamina C (Acido Ascórbico)**

A diferencia de los animales, el ser humano no puede producir su propia Vitamina C a partir de la glucosa y por tanto debe ingerirla a través de los alimentos. La Vitamina C es necesaria para producir el colágeno, importante para el crecimiento y la reparación de las células de los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes, y para la metabolización de las grasas. Además ayuda a mantener sanos neurotransmisores como la noradrenalina y la serotonina. También ayuda a absorber el hierro procedente de los alimentos vegetales, mejora la cicatrización de las heridas, previene el resfriado común y en general fortalece las defensas de nuestro organismo.

Investigaciones han demostrado que una alimentación rica en Vitamina C ofrece una protección añadida contra todo tipo de cánceres. Sin embargo, la Vitamina C es una de las más inestables, pues se destruye fácilmente con la oxidación y la exposición a la luz o a temperaturas elevadas.

La deficiencia de Vitamina C produce el escorbuto. El exceso de Vitamina C se elimina por la orina. La dosis diaria para un adulto es de 60 mg., y se encuentra en las frutas y vegetales (coles de Bruselas, coliflor, fresas, grosellas, kiwi, limón, melón, naranja, pimiento verde, nabo y tomate).

5 PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES: COMER SANO

Para mantener el buen funcionamiento de nuestro organismo y estar sanos, necesitamos 13 Vitaminas, 16 minerales, grasas, carbohidratos y proteínas

Una dieta saludable debe incluir 6 porciones diarias de carbohidratos complejos (almidones) como el pan, los cereales, las patatas, el arroz, las pastas; fibra (polisacáridos diferentes de los almidones); 5 porciones de frutas o verduras; 2 de leche o yogur; 2 de proteínas (carne, aves, pescado, alubias, huevo, frutos secos); y de 15 a 25 gr. de grasas y aceites (aceite, margarina, mantequilla, azúcar, chocolate, helados, pasteles, galletas).

Todos los alimentos tienen diferentes sustancias nutritivas que resultan decisivas para una alimentación correcta, pero ninguno por sí solo proporciona todos los minerales y Vitaminas que nuestro organismo necesita, en las cantidades requeridas.

A continuación incluimos un breve esquema de algunas de las enfermedades más habituales hoy en día y cómo podemos combatirlas por medio de la alimentación:

- Agilidad mental:	Aficiónese al tomate, las zanahorias, los vegetales de hoja verde y las frutas en general. Consuma pescados ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, y el atún.
- Alzheimer:	Aumente el consumo de coles, patatas, verduras de hoja verde, espinacas, semilla de soja y vísceras.
- Artritis:	Además de la cereza negra, es muy beneficiosa la piña, el plátano, el brecol, las zanahorias, el apio crudo, las verduras de hoja verde crudas o poco cocidas, los

	cereales integrales, para la osteoartritis y la semilla de soja, la sardina, el salmón, la trucha, el arenque, la caballa y el bacalao para la artritis reumatoide.
- Bronquitis:	Las zanahorias, las espinacas, las cebollas, el puerro y el melón ayudan a controlar los padecimientos pulmonares. Para aliviar la tos, mezcle ½ litro de zumo de piña con ½ mango y 3 ciruelas licuadas.
- Cáncer:	Puede reducir el riesgo de padecer cáncer consumiendo todos los días frutas y verduras frescas, por su alto contenido en Vitamina A, C, E, selenio, cumarinas, flavonoides, ácido fólico y fibra.
- Colesterol:	Se puede reducir el colesterol comiendo naranjas, manzanas, peras, plátano, cebolla, ajo, judías verdes, habas, maíz, alubias, albaricoque e higos secos y pasas, pan integral.
- Celulitis:	Incluir en la dieta pan integral, pasta, arroz integral, avena, manzanas y peras por su fibra; zanahorias, espinacas, pimientos, brecol y frutas por su alto contenido de beta-caroteno; y pequeñas cantidades de hígado por su Vitamina A. Evitar azúcar, galletas, dulces, chocolate. Reducir el consumo de alcohol, de sal y de alimentos grasos.
- Corazón:	La manera ideal de prevenir la ateroesclerosis o engrosamiento de las arterias, es comer muchas frutas y verduras frescas, y bajar el consumo de grasas saturadas, además de hacer ejercicio.
- Estrés:	Ayudan a combatir el estrés, las verduras de hoja verde y frutas frescas, brecol, melón, patatas, judías verdes, huevos, carne magra, nueces.
- Insomnio:	Nunca se acueste con apetito, ni vaya a la cama con el estómago lleno. Un vaso de leche con miel, los alimentos con almidón como el pan y la pasta, una sopa de cebolla, de tomate, gazpacho o una minestrone, ayudan a conciliar el sueño.
- Tabaquismo:	Aumente el consumo de fruta fresca y verdura, por la Vitamina C y los beta-carotenos. Los frutos secos, las semillas y los aceites vegetales por la Vitamina E, la carne magra y los cereales integrales por las Vitaminas del complejo B, y alimentos con almidón: pan, pastas y patatas. Reduzca la sal, el alcohol y las grasas saturadas.
- Varices:	Consuma cítricos para aumentar su aporte de Vitamina C (colágeno y elastina). Evite el estreñimiento bebiendo 2 l. de agua al día. Camine con regularidad. Reduzca la ingestión de pasteles, galletas, pan blanco y aumente la cantidad de fibra consumiendo peras, manzanas, verduras de hojas verdes y granos integrales. Reducir el consumo de sal que produce hinchazón en las piernas. Consuma alimentos ricos en Potasio que ayudan a eliminar la retención de líquidos.

⑥ LOS EFECTOS REVITALIZADORES DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS EN LA PIEL

Desde los tiempos remotos, las mujeres han cuidado su piel y han tratado de embellecerla po medio de sustancias cercanas a su entorno. Desde las técnicas más simples y antiguas a las má modernas, todos conocemos las "recetas de la abuela", los ungüentos, cataplasmas, etc.

Las frutas contienen sustancias: viitaminas, minerales, oligoelementos,... que activan la vida d las células de la piel y la purifican. Se pueden aplicar tanto a mujeres jóvenes como a las meno jóvenes, a los hombres e incluso algunas convienen a la piel de los niños.

Hemos visto, en las páginas precedentes, el efecto que las frutas tienen dentro del organismo y ahora hablaremos de las propiedades que tienen aplicándolas directamente sobre la piel.

Los efectos principales son: hidratar y tonificar, limpiar y depurar, restablecer el pH normal d la piel que alteramos con el uso de los jabones. Para que las frutas sean realmente efectivas, e imprescindible utilizar los preparados recién hechos, ni siquiera deben conservarse en el frigorífico ya que se oxidan y en cierto modo mueren, perdiendo así su efectividad sobre la piel.

Dependiendo de la estación del año, buscaremos la fruta más adecuada a cada tipo de piel comenzando por los cítricos:

Naranja: Tiene gran cantidad de agua y vitaminas. Está indicada para todas las pieles por su efect hidratante, pero sobre todo para las que tienen color amarillento y opaco. Se puede aplicar u masaje con el zumo ó una mascarilla con la pulpa (de 15 a 20 min.).

También es importante su utilización en las pieles enrojecidas con cuperosis o venita superficiales alteradas. En este caso se aplican unos algodones empapados en el zumo de la naranja y se dejan en los pómulos (de 15 a 20 min. todos los días por la noche).

Limón: Se emplea sobre todo en pieles grasas, ya que su alto contenido en ácidos, cítrico y ascórbico, neutraliza el exceso de grasa y limpia la superficie. Se puede frotar la piel con un algodón impregnado del zumo o con un trozo directamente, una vez al día (en caso de granitos, no frotar).

Otra aplicación muy importante es sobre las pieles desvitalizadas y con arrugas, por su efecto blanqueador y reafirmante. Un buen masaje con el zumo (teniendo cuidado de no acercarlo a los ojos), dos veces por semana, será perfecto.

Se puede alternar con zumo de pomelo. Ambos resultan excelentes para suavizar las manos y blanquear las uñas.

Manzana: Indicada para todas las pieles y a cualquier edad. Deja la piel suave y fresca, por su gran cantidad de vitaminas y minerales que nutren y tonifican. Se realizará un buen masaje con el jugo (obtenerlo en una licuadora). También se puede hacer una mascarilla (manzana cocida, sin azúcar, mezclar la compota ya fría con miel y aplicarla sobre una gasa para que no resbale (de 15 a 20 min.). Se recomienda para pieles secas.

Melocotón y pera: Trataremos estas dos frutas en conjunto, por tener ambas, propiedades similares. Se aplicarán en las mismas pieles, pero la pera en invierno y el melocotón en verano. Están indicadas en pieles secas y deshidratadas, con aspecto de fatiga.

Estimulan las funciones de la piel, la purifican y aportan agua. Se prepara una mascarilla con la pulpa bien triturada y se aplica sobre una gasa, en contacto con la piel (de 15 a 20 min.)

Aguacate: Su consumo en Europa va creciendo cada vez más, debido a sus grandes beneficios. Los indios aztecas lo utilizaban para untarse el cuerpo y protegerse así de los vientos resecantes.

Se le puede extraer un aceite rico en vitaminas y nutrientes, de gran beneficio en pieles envejecidas y con arrugas. Se realizará un masaje, al menos dos veces por semana; penetra rápidamente y no tiene mal olor.

También resulta excelente para cicatrizar y, por tanto, es bueno para las manos resecas y con grietas.

Plátano: Se puede realizar una mascarilla natural que hidrata y nutre la piel. Machacar bien un plátano con un tenedor y añadir una cucharada de miel y cinco cucharadas de harina de avena. Mezclarlo todo hasta que se haga una masa uniforme. Se aplica la mezcla en toda la cara, evitando el contorno de los ojos y se deja durante 15 min. Se retira enjuagando la cara con agua templada.

Todas estas frutas, fáciles de adquirir y simples de preparar, pueden ayudarnos a compensar la cosmética química que no podemos preparar en casa.

La cosmética basada en los productos naturales se ha usado durante siglos y se ha transmitido de unas generaciones a otras hasta nuestros días. Hoy son muchos los laboratorios de productos cosméticos que utilizan las frutas y loas vegetales como bases de acción de sus compuestos.

Los vegetales tienen diversas propiedades cosméticas y embellecedoras: tienen un efecto depurador, estimulan la circulación periférica, fortalecen las fibras elásticas y rejuvenecen, en general, los tejidos. Para que la totalidad de los principios activos de los vegetales frescos sean realmente efectivos, deben utilizarse, ya sea en extractos, jugos (licuadora) o en trozos, de inmediato, ya que de lo contrario perderían las propiedades y su valor, por oxidación.

Patata: Es rica en sustancias alcalinas, hierro y Vitaminas B y C. Su contenido de fécula es muy importante, ya que cierra los poros dilatados y difumina las arrugas.

También resulta muy eficaz para eliminar edemas o hinchazón en los párpados, por su riqueza en Potasio. Las famosas "bolsas" del párpado inferior, son pequeñas acumulaciones hídricas que con unas cataplasmas de patata rallada desaparecen (siempre que no estén producidas por una enfermedad o afección interna).

Se ralla una patata, recién pelada; se cortan unos cuadros de gasa y en medio colocamos la pulpa rallada formando una cataplasma. Colocamos una a cada lado de la mejilla, sin llegar al ojo. En el párpado superior, colocamos unos algodones con manzanilla (calmante) y después de media hora los efectos serán sorprendentes.

Pepino: Esta hortaliza contiene elementos nutritivos, es hidratante, astringente y suavizante. Conviene a todo tipo de pieles.

En forma de loción, se emplea para las pieles grasas. Cocer un pepino en agua (sin sal), dejarlo reducir y cuando esté frío, aplicarlo embebido en unos algodones grandes, sin frotar la piel.

En forma de mascarilla, para las pieles grasas. Se consigue el jugo de un pepino (licuadora) y se mezcla con fécula de patata (deshidratada) hasta conseguir una pasta consistente, como una papilla, se aplica por toda la cara y cuello y se deja secar (media hora), después aclarar con agua y una esponja natural sin frotar la piel.

También las pieles secas tienen su mascarilla, mezclando el jugo de pepino con harina de maíz. Se extiende por cara y cuello, evitando el contorno de los ojos (media hora).

Resulta muy eficaz el pepino para el masaje de manos, añadiendo unas gotas de limón y unas gotas de aceite de oliva.

Tomate: Es revitalizante y refrescante. Se emplea, sobre todo, en las pieles grasas y con acné.

Se puede aplicar el zumo sobre unos algodones empapados o la pulpa, con unas gotas de limón, sobre unas gasas para que no resbale, durante media hora a modo de mascarilla.

Para las pieles envejecidas, resulta muy estimulante realizar un masaje con el jugo de unos tomates frescos.

Zanahoria: Es la hortaliza más rica en Vitamina A. Es refrescante y suavizante. Restablece el equilibrio de las funciones cutáneas en las jovencitas.

Se utiliza en loción para realizar un pequeño masaje activo, o simplemente con unos pequeños palmoteos sobre la piel cuando está fatigada, igual que hacemos con el agua cuando nos refrescamos. Conviene en todas las pieles y es una fuente de juventud, tanto externa como interna. También ayuda al bronceado.



LAS FRUTAS DE LA PRIMAVERA



CEREZA *(GEREZI)*

Origen

Los cerezos se encuentran espontáneos en nuestros bosques y en todos los países de Europa Central.

Propiedades

Su riqueza en hidratos de carbono (azúcares) representa un apreciable aporte de calorías, 59 por cada 100 gr., y una importante cantidad de sales minerales y de vitaminas, sobre todo A y C. Es una buena fuente de Potasio, que ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco.

Como todas las frutas, efectúan un verdadero lavado del organismo en su totalidad. También tienen propiedades diuréticas y depurativas, así como laxantes gracias a las fibras de celulosa que contienen.

Consumo

El consumo de 225 gr. de cerezas al día, ayuda a reducir los niveles sanguíneos de ácido úrico, lo que podría evitar la gota.

Se aconseja comerlas en la comida del mediodía y mejor todavía por la mañana en ayunas.

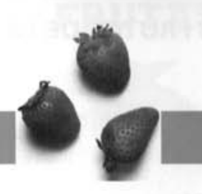
Cuando compre cerezas elija las más pesadas, de consistencia firme y tallo verde; esto indica su frescura.

Variedades:

Existen más de 1.000 variedades de cerezas. Las comestibles se dividen en dulces, para comer en fresco y ácidas, que se utilizan sobre todo para preparar sorbetes, pasteles, etc. Los más conocidas en el mercado son:,

Burlat: *Fruto grueso de color rojo intenso, pulpa roja, firme y azucarada.*
Picota: *Pulpa dura y crujiente, de color vino oscuro y sabor dulce y áspero, no tiene pedúnculo. Algunas variedades de picota son: Ambrunés, Pico negro, Pico limón negro, Pico colorado.*
Jarandilla: *Forma acorazonada, pico pintiagudo, pedúnculo largo y hueso grande.*
Mollar: *Pulpa blanda, forma redondeada, pico pequeño, hueso medio, pedúnculo largo.*
Aragón: *Pulpa blanda, forma cordiforme oval, hueso grande y pedúnculo medio.*
Sumburst: *Pulpa semidura, forma redondeada, hueso pequeño y pedúnculo medio.*
Navalinda: *Procede del Valle del Jerte. Forma acorazonada, hueso grande y pedúnculo corto.*
Otras variedades son: *Stark Hardy Giant (Starking), Van, Lamper, Sumit, Lapins, 7-91 C, Duroni-3.*

FRESA *(MARRUBI)*



Origen

Desde hace milenios, el hombre ha venido utilizando la fresa silvestre como alimento, pero sus propiedades medicinales no se tuvieron en cuenta hasta el siglo XIII. Raimond Llul fue el primero en recomendar las fresas para el tratamiento de gran número de afecciones y especialmente para combatir la anemia de las jóvenes y devolver la juventud a las mujeres maduras.

Propiedades

Las notables propiedades de las fresas se deben a su riqueza en vitaminas A, C, B_1, B_2 y K, además de sales minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, Potasio, Magnesio, Sodio Cobre) y otros importantes oligo-elementos. Las fresas contienen también ácidos orgánicos (ácido cítrico en particular). Aunque algo ácida (pH 3,4), la fresa es un alimento alcalinizante.

Las fresas son nutritivas, refrescantes, diuréticas y depurativas. Son tónicas, remineralizantes, antiartríticas y antibiliosas. Ejercen una acción laxante, activadora de la función intestinal, son antipiúricas y antifebriles. Por cada 100 gr. de alimento fresco proporcionan 33 calorías.

Consumo

Preferentemente, se consumen en fresco, solas ó aderezadas con naranja o en fragmentos acompañando helados, nata, pasteles; mezcladas con leche, en forma de batidos; en macedonia con otras frutas. También se utilizan en forma de jarabes, mermeladas y confituras mezcladas con gran cantidad de azúcar.

Variedades
Camarosa: *Fruto grande, firme y rojo.*
Douglas: *Grande en forma de globo, deformado en su pico. Color rojo intenso brillante.*
Pájaro: *Fruto cónico, grande, firme, rojo uniforme y brillante. Muy buen sabor.*
Tioga: *Fruto de tamaño mediano y una pulpa firme y resistente.*

NISPERO *(MIZPIRA)*



Origen

El níspero de Japón, cuyo origen se sitúa en China y Japón, se utilizaba, hace más de mil años, como árbol ornamental en estos dos países y en la India y hasta 1.800 no se comenzó a cultivar. Los jesuitas lo llevaron a Isla Mauricio y de ahí llegó primero a Francia en 1.784 y a Italia en 1.812. En España lo introdujo un marino mercante, el capitán Roig, y desde Sagunto, donde primero desembarcó, se extendió por todo el Levante y Sudeste de la Península Ibérica. El níspero encontró en la cuenca mediterránea, la mejor aclimatación y en ella surgieron nuevas variedades y los frutos más gruesos.

Propiedades y consumo

El níspero es una fruta exquisita de sabor agridulce, equilibrada acidez y delicado aroma. Tanto la piel, muy fina, como la pulpa, son de un luminoso color naranja. Dentro del fruto las semillas de color marrón son relativamente grandes, de forma ovalada y resbaladizas.

Es una fruta muy recomendada en dietas de adelgazamiento por su reducido valor calórico (44 calorías cada 100 gr.), su bajo contenido en Sodio y su apreciable contenido en fibra.

Tiene efectos diuréticos, ejerciendo una acción antiinflamatoria en la enteritis. La composición de la pulpa por su porcentaje de pectina, tanino y ácidos cítrico, tartárico y málico, le otorga efectos antidiarréicos, ejerciendo sobre las mucosas intestinales una función astringente, reguladora y tonificante. Es, por todo ello, muy adecuado para personas con estómagos delicados y problemas digestivos. El contenido de fibra favorece a su vez la asimilación de los restantes principios nutritivos y contribuye a prevenir afecciones del tracto gastro-intestinal.

El contenido de pectina, unido al de Potasio, hace que el consumo del níspero sea muy beneficioso para prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que es, además, reductor del nivel de colesterol en sangre. El níspero es una fuente importante de Vitamina A, Calcio y Fósforo.

Aunque se trata de un fruto con una piel muy fina, debe pelarse antes de su consumo. La piel se desprende con facilidad, basta quitar el pedúnculo con un cuchillo o con los dedos.

LAS HORTALIZAS DE LA PRIMAVERA

ALCACHOFA *(ORRIBURU)*

Propiedades

Es un alimento muy digerible, sobre todo cruda y hervida, que contiene hasta un 57 % de sales minerales ácidas.

En fresco, la alcachofa proporciona 49 calorías por cada 100 gr. esta cifra aumenta hasta 80 calorías si se consume frita y hasta 100 calorías si se fríe y se reboza con huevo. Contiene vitaminas A, B , B , C, K y E y minerales como el Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio y Hierro. Las alcachofas tienen una acción diurética, antirreumática, antiartrítica y depurativa de la sangre. Efectúan un verdadero lavado interno del organismo.

Consumo

Son aconsejables a todas las edades y se pueden comer a todas horas. Sin embargo, cuando son fritas o rebozadas deben comerse sólo al mediodía.

La mejor forma de consumirlas es crudas, para aprovechar todas sus propiedades nutritivas, pero también se pueden consumir hervidas, fritas, estofadas, rebozadas y con distintas salsas. Para evitar que se ennegrezcan al cocerlas, se añade una rodaja de limón.

***Temporada**: De Junio a Diciembre, la que procede de Cataluña y de Mayo a Octubre la de la Comunidad Valenciana.*

BERENJENA *(ITSASURDARE)*

Origen

Originaria probablemente de la India, fue introducida en la Península Ibérica hacia el siglo XIII por los árabes.

Propiedades

Si se consumen crudas el aportan por cada 100 gr. 21 calorías. Fritas o guisadas suben a 85 calorías y asadas a 120. Contienen Vitaminas A, B , B , B , B , C y sales de Potasio, Calcio, Magnesio, Hierro, Fósforo, Azufre y Cloro.

Tiene propiedades diuréticas y laxantes y parecen favorecer la calcificación de los huesos y la cicatrización de las úlceras.

Consumo

Se pueden consumir a cualquier hora, pero se toleran mejor en las comidas de la mañana, o a mediodía. En general es un alimento poco digerible, sobre todo en crudo, por la gran cantidad de fibras celulósicas que contiene. Por eso es recomendable comerlas cocidas. Se encuentra en el mercado durante todo el año.



CALABACÍN *(KALABAZINA)*

Origen

Probablemente oriunda de América Centromeridional, la forma más cultivada, como hortaliza, es la variedad itálica.

Propiedades y consumo

Es una verdura de fácil digestión, tiene propiedades refrescantes y es rica en Vitamina A. Contiene ademas Vitamina C y en menor cantidad B , B y B . Es de bajo contenido energético, sólo 19 calorías por cada 100 gr. y buena fuente de beta-carotenos. En su piel se encuentra la mayor parte de sus nutrientes.

CEBOLLA *(KIPULA)*

Origen

La cebolla es originaria de Asia Centromeridional, en particular de Persia, fue introducida desde la antigüedad en todas las regiones mediterráneas y actualmente está muy difundida en todo el mundo.

Propiedades

La cebolla tiene cerca de un 60% de sustancias alcalinas. Cruda proporciona 33 calorías por 100 gr. y cocida unas 20 calorías por 100 gr.

Contiene vitaminas A, C, E, B , B , B y B . Por su contenido en diversas sales minerales es muy favorable para la solidez de los huesos y la elasticidad de las arterias.

Su contenido en Fósforo facilita el trabajo cerebral. En los casos de depresión física o nerviosa, tiene una acción reconfortante casi inmediata.

Por su Azufre, es un regenerador del sistema nervioso, de la piel y del pelo, del que favorece el rebrote por fricción.

La cebolla es eficaz contra el estreñimiento y la falta de apetito. Facilita la digestión de alimentos harinosos como las judías, lentejas, garbanzos, etc.. También es un diurético potente y uno de los más activos disolventes del ácido úrico, por lo que es un antirreumático de primer orden.

En casos de asma, bronquitis, gripe o afecciones de las vías respiratorias pueden hervirse en un poco de agua, cebollas cortadas en rodajas y tomar el caldo que se obtiene añadiendo un poco de miel. Además, una cebolla partida en rodajas y colocada en un platillo, en la cabecera de la cama, facilita la respiración.

Consumo

Se puede consumir cruda o hervida. La sopa de cebolla por la noche asegura un sueño tranquilo.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad
***Babosa**: De Abril a Julio; **Canaria**: Mayo y Junio; **Roja**: De Julio a Abril; **País**: De Julio a Febrero; **Grano de Oro**: De Julio a Mayo*



ESPARRAGO *(ESPARRAGOA)*

Origen

Es una planta vivaz que crece espontáneamente en bosques y praderas arenosas de Europa y Asia. Los griegos y romanos conocían esta planta, pero fue en el siglo XVII cuando el agrónomo francés Laquintinie, para complacer a Luis XIV, cultivó esta planta con objeto de que las cocinas reales pudieran disponer de este alimento durante todo el año.

Propiedades

Los espárragos son un alimento muy poco energético ya que sólo proporcionan cocidos 13 calorías por cada 100 gr. Las puntas y los espárragos verdes son los que contienen más vitaminas.

Aportan vitaminas A, C, E, K, B y B , B y B y pocas sales alcalinas. Su Fósforo que se transforma en ácido fosfórico al llegar al organismo, explica su acción estimulante del sistema nervioso.

Si se consume con alimentos ricos en Calcio (cereales), asegura la fijación de éste a nivel de los huesos. Es una de las verduras más ricas en rutina, sustancia antihemorrágica.

Consumo

Son un alimento perfecto para las dietas de adelgazamiento por su escaso valor calórico.

El Hierro y la Vitamina A que contienen les hacen aconsejables para los niños, pero con moderación.

También son recomendables para aquellas personas que sufren hemorragias o cuyo tiempo de coagulación es superior al normal. En cambio, no son aconsejables para aquellos que padecen de reumatismo articular agudo, gota, próstata ó son nerviosos.

Al comprarlos hay que elegir los que estén frescos, limpios y rígidos. Se lavan bien, se pelan a partir de la punta, raspando las partes leñosas, pero sin tirarlas, puesto que son las más ricas en vitaminas y en sabor. Se cuecen junto con los espárragos, lentamente, durante 30 minutos hasta que estén blandos, y se salan poco antes de terminar la cocción. Una vez cocidos, se dejan escurrir y se sirven. El caldo de cocer los espárragos sirva para hacer sopas.

***Variedades y Temporada**: Sus numerosas variedades derivan de dos tipos principales: **Holanda**, son blancos y de gran tamaño, y **Común**, menos desarrollados, verdosos y de sabor más fuerte. Se pueden encontrar de Marzo a Junio.*



GUISANTE *(ILAR)*

Origen

El género Pisum está representado en la flora española por Pisum elatius, que es probablemente el tipo específico del guisante cultivado comestible.

Propiedades

Contiene un 55 % e sales minerales ácidas y vitaminas A, B, C y E. Cada 100 gramos de guisantes tiernos hervidos, aportan 68 calorías.

Consumo

El fruto del guisante es una vaina alargada y aplanada, que contiene semillas verdes y redondas. Aunque resulte obvia esta explicación, no está de más insistir en ello, dado el escaso consumo que hoy en día se hace de este alimento en fresco.Los guisantes tiernos son muy nutritivos, de fácil digestión y admiten diversas formas de preparación culinaria: hervidos con otras verduras, a la francesa con mantequilla, estofados o fritos y mezclados con carnes, pescados, huevos, etc..,

En puré pueden consumirse en cualquiera de las comidas del día. Si son fritos o estofados es mejor hacerlo a mediodía. Los guisantes tiernos pueden comerlos incluso los niños a partir de los 4 años.



JUDIA VERDE *(LEKA)*

Origen

La especie es oriunda de América y fue introducida en los cultivos europeos en el siglo XVI.

Propiedades

La judía verde es una vaina que contiene semillas inmaduras y proporciona al organismo buena cantidad de fibra y de nutrientes. Aporta 35 calorías por cada 100 gr. cantidad que se reduce a 27 calorías al hervirla. Es rica , sobre todo, en vitaminas A y C y tiene un 51% de sales alcalinas. Al ser una excelente fuente de energía, es buena para aquellas personas que realizan un trabajo físico fuerte. También es conveniente para las personas anémicas.

Consumo

Se consumen habitualmente hervidas, ya sean solas, con patatas, con tomate, etc.., pero si son pequeñas y tiernas se pueden consumir crudas, lavándolas bien, en ensalada,

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad
***Judía verde perona**: De Mayo a Agosto*
***Judía verde del país**: De Junio a Septiembre*

PIMIENTO *(PIPERRA)*

Origen

El pimiento es una planta solanácea anual originaria de América que ha adquirido una importancia de primer orden como planta hortícola.

Propiedades

Los pimientos poseen un 17 % de sales alcalinas, son una excelente fuente de Vitamina C, necesaria para tener sana la piel, los huesos y los ligamentos. Los pimientos verdes contienen el doble de Vitamina C que las naranjas y los rojos tres veces más. El pimiento proporciona unas 20 calorías por cada 100 gr. por lo que su valor energético es escaso.

Su digestión es algo lenta, ya que permanecen unas tres horas en el estómago. Estimulan la secreción gástrica, y por su volumen distienden el estómago produciendo sensación de saciedad. Son especialmente indicados para personas de escaso apetito, así como para estreñidos, diabéticos y obesos.

Las guindillas, tomadas en dosis prudentes, tienen propiedades estimulantes del apetito.

Consumo

Por su aroma y su sabor son excelentes para acompañar otros alimentos menos apetitosos.

El modo más saludable de comerlos es crudos, en ensaladas, junto con otras verduras. También pueden comerse asados al fuego, o fritos.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad
***Asar Rojo**: De Enero a Diciembre*
***Freír Verde**: De Enero a Diciembre*
***Freír del País**: De Abril a Noviembre*
***Freír Cristal**:De Junio a Septiembre*
***Rojo del País**: De Agosto a Noviembre*
***Pico**: De Agosto a Noviembre*
***Bola Rojo**: Septiembre y Octubre*
***Seco del País**: De Septiembre a Febrero*
***Asar Verde**: De Noviembre a Mayo*

Pimientos verdes con arroz y nueces

Ingredientes: 4 pimientos verdes medianos, 1 cebolla mediana picada, 1 diente de ajo machacado, 2 cucharadas de aceite de oliva, 50 gr. de arroz, 400 ml. de zumo de tomate, 1 hoja de laurel, 100 gr. de nueces peladas y picadas, 1 cucharada de albahaca fresca picada, pimienta negra molida y 100 gr. de queso gallego o de bola cremoso.

Se fríe en una sartén a fuego medio la cebolla y el ajo durante 10 minutos, para que se ablande la cebolla. Añadimos el arroz y la mitad del zumo de tomate. Lo dejamos cocer muy despacio, durante 30 ó 40 minutos, con la sartén tapada hasta que esté cocido el arroz.

Mientras tanto, se corta el extremo del tallo de los pimientos, se vacían de semillas y se enjuagan. Calentamos el horno a 180ºC. Llenamos un cazo con agua y cuando esté hirviendo sumergimos los pimientos durante 1 minuto. Se escurren y se enfrían con agua fría.

Añadimos la mezcla de nueces y la albahaca. Sazonamos con sal y pimienta y a continuación rellenamos los pimientos con la mezcla y los ponemos en una fuente untada con un poco de aceite. Se ralla el queso sobre los pimientos y se echa el resto de zumo de tomate alrededor de los pimientos. Añadimos la hoja de laurel y tapamos la fuente, dejándolo hornear durante 30 minutos. Los últimos 10 minutos se quita la tapa para que se gratine.

Ensalada templada de alcachofas

Ingredientes: (para 4 personas) 10 alcachofas, 250 gr. de gambas, 2 huevos, 1 cucharada de alcaparras, 1 cucharada de mostaza, 1 limón, vinagre, aceite de oliva y sal.

Se preparan las alcachofas, se elimina el tallo, las puntas y las hojas duras, se untan con limón para que no se ennegrezcan y se cuecen durante 15 minutos en agua hirviendo con sal. Deben quedar ligeramente enteras.

Se cuecen los huevos 10 minutos. Se ponen las gambas en un puchero con agua fría, sal y unas gotas de limón y se dejan en el fuego hasta que el líquido empiece a hervir.

Se prepara la salsa: mezclamos la mostaza con una cucharada de aceite, otra de vinagre y una pizca de sal; batimos y lo ponemos en una salsera.

Escurrimos las alcachofas poniéndolas boca bajo para que pierdan todo el líquido, se dividen en cuartos y se ponen en una fuente; añadimos las gambas escurrida y peladas y los huevos pelados y cortados en cuartos.

Se mezcla con cuidado y espolvoreamos con las alcaparras picadas. Se saca con la salsa aparte. A esta ensalada de bajo valor calórico, podemos añadir zanahoria cocida.







ALBARICOQUE *(MERTXIKA, ALBARIKOKE)*

Origen

Es oriundo de Asia (China) y de África, especialmente de la costa del Mediterráneo. En China y en Japón se consumo en estado silvestre.

Propiedades

Esta fruta combina bien con cualquier otra clase de alimentos, pero es mejor no comerla junto con liquidos abundantes. Su digestión dura unas dos horas.

Es un alimento aperitivo, astringente, refrescante y nutritivo de bajo poder energético, solamente proporciona 47 calorías por cada 100 gramos.

El albaricoque es la fruta más rica en Vitamina A, excelente para evitar que la piel envejezca y se vuelva seca y rugosa.

Se recomienda a los intelectuales y a las personas de edad avanzada por ser fortificante del sistema nervioso y un alimento para los ojos. Una excelente cura para conservar los ojos en buen estado consiste en comer 300 gr. diarios de albaricoques durante 15 días.

Asimismo, tienen propiedades terapéuticas contra las anemias que siguen a las hemorragias. 200 gr. de albaricoques al día producen el mismo efecto que una cura de hígado de buey.

Consumo

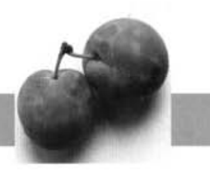
Se recomienda, en particular, a los que padecen obesidad, por su bajo poder energético y su alto contenido en Potasio, eliminador del Sodio.

Las personas de estómago delicado deben comerlos muy maduros y sin piel y los hepáticos deben consumirlos con moderación. En caso de piedras en el riñón es mejor abstenerse de comerlos.

Lo esencial de los albaricoques es que sean muy maduros, en cuyo caso, su pulpa es dulce y perfumada.

***Variedades:** Bulida, Canino, Corbató, Currot, Galtarrocha, Moniquí, otras.*

CIRUELA *(ARAN)*



Origen

El cultivo del ciruelo es antiquísimo. Los autores latinos citan muchas variedades. Los habitantes de las ciudades lacustres de Suiza, de la Saboya y del Delfinado se alimentaban con sus frutos.

Según De Candolle, el Prunus Domestica crecía espontáneo en el Cáucaso, en toda Anatolia y en Persia. Su importación a Europa se remonta a más de 200 años.

Propiedades

La ciruela fresca contiene un 66 % de sales minerales alcalinas y un 75 % cuando es seca. Su aporte calórico en fresco es de 51 calorías por cada 100 gr. y si es seca el número de calorías se eleva a 189. En cuanto a las vitaminas, encontramos en las ciruelas el Caroteno (Pro-Vitamina A), y las Vitaminas B , B , B , B y C

Son recomendables a los reumáticos, gotosos, arterioscleróticos y personas acostumbradas a comer carnes.

Consumo

Pueden comerse crudas, ya sean frescas o secas, así como en forma de mermelada o de compota, confitadas en azúcar, etc.. Si se someten a ebullición para elaborar mermeladas o conservas, las proteínas y las vitaminas se destruyen casi totalmente.

El modo más saludable de comerlas es crudas, a condición de que estén maduras. Si se consumen verdes, sin madurar, pueden provocar disentería.

Variedades en el mercado: *Fresa, Golden Japón, Francesa, Reina Claudia, Santa Rosa, Tolosana, Importación y Otras.*

Temporada: *Las variedades nacionales se pueden consumir en Julio y Agosto. Las de Importación llegan en los meses de Invierno.*

MELOCOTON *(MUXIKA, MELOKOTOI)*



Origen

El melocotonero parece provenir del centro de China antes que de Persia, como se había creído hasta ahora. En China el melocotonero es un árbol venerado, es el árbol del bien y del mal; es muy cultivado, pero sus frutos son mediocres. Se cree que bajo el reinado del emperador Claudio se introdujo en Roma el melocotonero de Persia, pero su difusión en Italia se debe a los cruzados que lo importaron de Oriente.

Autores franceses aseguran que se introdujo el melocotonero en Francia antes que en Italia y atribuyen su importación a los fenicios.

Propiedades

Es un alimento oxidante y astringente, diurético, laxante, depurativo, calma los nervios y estimula las glándulas. En general, es un alimento desintoxicante.

Contiene Vitamina A, C, B , B y PP y diversas sales minerales como el Potasio, Sodio, Calcio, Magnesio, Hierro, Fósforo, Azufre, Cloro, Manganeso y Aluminio. Cada 100 gr. de alimento fresco aportan 56 calorías que se incrementan hasta 100 o 150 cuando se consume en forma de mermeladas, compotas o confituras.

El melocotón hervido pierde un 40% de agua y se destruyen las proteínas, además de perderse las vitaminas y la casi totalidad de las sales minerales, manteniéndose en su totalidad los hidratos de carbono y las grasas.

Consumo

En general, se consume fresco y crudo que es la forma más beneficiosa, pero puede consumirse: en almíbar, en compota, en confitura, en mermelada, en jarabe, o sea, zumo de fruta concentrado; en seco y también se puede elaborar una infusión con hojas de melocotonero que sirve como laxante.

Su consumo se recomienda a todo el mundo, excepto a los grandes diabéticos y a personas con inflamaciones crónicas del intestino.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad

Alejandro Dumas: *Septiembre y Octubre.*
Amarillo: *De Agosto a Noviembre.*
María Serena: *Junio y Julio.*
Catherine: *Julio y Agosto.*
Rojo: *De Junio a Octubre*
Spring-Time: *De Abril a Julio*
Importación: *De Diciembre a Marzo*

MELÓN *(MELOIA)*



Propiedades

Cada 100 gr. de melón contienen unas 53 calorías. Esta fruta tiene un predominio de un 60 % de sales minerales alcalinas.

Por su riqueza en vitaminas A y B, así como por la celulosa que contiene, es un alimento laxante. Es también un buen depurativo y desintoxicante por efectuar un verdadero lavado biológico y un excelente medio para proveer de agua al organismo.

Consumo

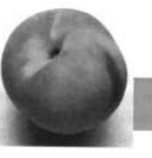
Es recomendable a todo el mundo. Generalmente se consume crudo, ya sea como entremés o como postre. Puede consumirse sazonado con sal, pimienta, azúcar, etc.., y también en forma de compota, jarabe, mermelada, en almíbar o en su propio jugo.

En verano resulta muy refrescante.

Variedades en el mercado y Temporada según cada variedad

Futuro: *Abril.*
Galia: *Abril, Mayo y Junio.*
Categoría: *De Abril a Julio.*
Amarillo y Piel de Sapo: *De Julio a Noviembre.*
Tendral: *Octubre.*
Importación: *De Diciembre a Abril.*

NECTARINA



Origen

El nombre nectarina procede de la palabra griega *nektar*, que es la bebida de los dioses en la mitología roma y en la griega.

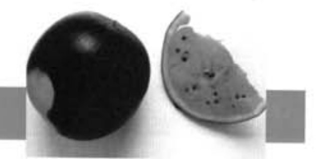
Propiedades

Las nectarinas son más dulces que los melocotones, de los cuales se derivaron originariamente y algo más nutritivas. Aportan unas 53 calorías por cada 100 gr. Una nectarina fresca contiene casi la cantidad necesaria de Vitamina C que requiere al día una persona adulta. La Vitamina C es vital para la producción de colágeno en la piel. Este componente de la piel facilita la cicatrización del tejido en las heridas.

Consumo

La nectarina tiene la piel más lisa que el melocotón y más brillante. La pulpa puede ser más o menos rosada, amarilla o blanca. Se consume sobre todo en fresco.

SANDÍA *(ANGURRI)*



Propiedades

La sandía es diurética por excelencia, emoliente y refrescante. Sus semillas, bien masticadas, tienen propiedades antiprostáticas por su riqueza en Zinc. Contiene vitaminas A, C, B, B y PP y sales minerales de Potasio, Magnesio, Sodio, Hierro, Fósforo, Azufre y Cloro.

Consumo

Es de fácil digestibilidad, pero no es aconsejable comerla helada o beber agua después de comerla.



LECHUGA *(URRAZA)*

Origen

La lechuga es una planta herbácea originaria de la India. Es conocida desde la más remota antigüedad, siendo ya mencionada en las Sagradas Escrituras. El emperador Augusto fue curado de una grave afección hepática gracias al empleo que de la lechuga le prescribió su médico Antonius Musa. Paracelso y Avicena la tuvieron en gran estima para curar diversos males.

Propiedades

El poder energético de la lechuga es bajísimo, sólo 10 calorías por cada 100 gr.. Por su riqueza vitamínica y mineral, ayuda al crecimiento del niño y previene el raquitismo. Gracias a algunos de sus oligoelementos (Hierro, Zinc, Cobre) combate eficazmente la anemia y la clorosis o empobrecimiento mineral de la sangre.

Además de la Vitamina E, necesaria para la reproducción y el crecimiento, la lechuga contiene mucho Calcio, más asimilable que el de la leche. La lechuga estimula el apetito y es un remedio natural para el aparato digestivo. Calma los ardores de estómago, tonificando y revitalizando este órgano.

El jugo de la lechuga tiene efectos sedantes del sistema nervioso, lo que ya fue descubierto por Hipócrates. Es un hipnótico natural. Proporciona calma y sueño apacible a los nerviosos y a los que padecen de ansiedad e insomnio. Exteriormente, el caldo de lechuga actúa contra las erupciones cutáneas.

Consumo

La lechuga debe comerla todo el mundo, pero en especial los niños, los jóvenes, las mujeres embarazadas y lactantes y personas de edad avanzada. No sólo nutre y calma la sed, sino que por su sabor suave y el frescor que proporciona, es la base de una perfecta ensalada. Combina bien con casi toda clase de alimentos, excepto con las sustancias dulces con cuya mezcla queda perturbada la digestión. Evidentemente, la mejor manera de comerla es cruda, después de lavarla bien, aunque también se puede comer cocida, en tortilla, guisada, etc..

Es aconsejable comer lechuga todos los días y preferentemente a la hora de la cena, porque además de proporcionar un sueño apacible, favorece el buen funcionamiento intestinal en las primeras horas de la mañana. Si la tomamos como primer plato en ensalada, llegará rápidamente al intestino, preparando el camino a los demás alimentos. Sin embargo, es mejor no comerla acompañando carnes o al final de la comida porque arrastraría alimentos que no están suficientemente digeridos. Cuanto más verdes sean las hojas de la lechuga, más nutritivas resultan

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad
Arrepollada, Cogollo, Iceberg: *De Enero a Diciembre*
Del País: *Agosto*
Romana: *De Noviembre a Junio*

PEPINO *(KUILUZE)*

Origen

Originaria del noroeste de la India, donde se encuentra en estado silvestre, esta planta ha sido cultivada en el Indostán desde hace más de 3.000 años.

Los médicos griegos y latinos afirmaban que su jugo aumentaba la inteligencia. Aristóteles tenía este alimento como afrodisíaco.

Sus virtudes refrescantes cautivaron al propio emperador Augusto que, según sus historiadores, tenía la costumbre de comerlos, para calmar su sed, en lugar de tomar bebidas.

Propiedades

El pepino es muy utilizado en Andalucía para preparar los populares gazpachos. Es muy refrescante, calma instantáneamente la sed más ardiente y provoca ligeramente sueño.

Además de contener vitaminas A, C, B, B, y PP presenta trazas de vitaminas B y E.

El poder energético de este alimento es bajísimo pues sólo proporciona 13 calorías por cada 100 gr.

En las enfermedades de garganta, ronquera, anginas, etc., es excelente el zumo de pepino endulzado con azúcar.

Contienen el Azufre preciso para las uñas y los cabellos y para la belleza de la piel. Por eso se fabrican máscaras y cosméticos a base de pepinos.

Consumo

Para su consumo, los pepinos se recolectan verdes. Las características mínimas que deben reunir los pepinos son las siguientes: han de ser tiernos y frescos, enteros, sanos, consistentes, limpios, sin humedad exterior anormal y sin olor extraño. Su sabor tampoco debe ser amargo o extraño.

Los pepinos muy jóvenes (pepinillos) se conservan en vinagre.

> ***Variedades y Temporada:*** *Se cultivan unas 50 variedades de esta planta anual de la familia de las curcubitáceas. El pepino del "país" lo podemos encontrar de Mayo a Octubre. Aunque podemos disfrutar de este refrescante alimento durante todo el año, se consume sobre todo de Junio a Septiembre.*

REMOLACHA *(FRANTZESARBI, ERREMOLATXA)*



Origen

Esta planta es originaria de la península italiana. Los romanos cultivaban ya la remolacha y utilizaban sus hojas como verdura. Los médicos de la antigua Grecia la utilizaban por su acción antitérmica. Fue introducida en Francia en el Renacimiento y durante mucho tiempo se utilizó sólo como verdura, hasta que Napoleón I le dio el visto bueno como planta industrial.

En 1.747, el químico berlinés Andreas S. Marggraf descubrió la existencia de azúcar en la remolacha.

En 1.806, tras el triunfo de la escuadra inglesa en Trafalgar, quedaron cerrados los puertos de Europa a los envíos de ultramar y hubo que buscar un sucedáneo del azúcar. Fue entonces cuando se inició la industria remolachera por el impulso que se dio al cultivo de esta hortaliza.

Propiedades

La remolacha es rica en azúcar y sales minerales. Su valor nutritivo es parecido al de la zanahoria. La remolacha rojo cocida aporta 41 calorías por cada 100 gr. Es rica en carotina.

Contiene rubidio, elemento radioactivo cuya acción sobre la nutrición es notable.

El zumo de remolacha roja, es considerada por algunos autores como un alimento de primer orden contra el cáncer. También se ha revelado que tiene efectos en el tratamiento de la leucemia.

La remolacha es muy beneficiosa para personas nerviosas y anémicas. También es útil durante las epidemias de gripe

Consumo

Aunque las remolachas blancas también son comestibles, son las variedades rojas las que se destinan al consumo humano.

Por su alto contenido en azúcar, no es recomendable su consumo a los diabéticos.

Es conveniente cocer la raíz con las hojas para que no pierda su color rojo en el agua. La cocción suele durar unas 2 horas, tiempo que se reduce en la olla a presión. Para pelarlas más fácilmente se sumerge, estando caliente, en agua fría. Se saca al cabo de 10 minutos y la corteza se desprende por sí sola. Las manchas de remolacha se quitan con limón.

> ***Temporada:*** *Julio y Diciembre, aunque se pueden encontrar durante todo el año.*

TOMATE *(TOMATEA)*




Origen

El tomate es el fruto de una planta, de origen tropical, que vegeta muy bien en los climas mediterráneos.

Propiedades

Por su contenido en vitaminas A, B_1, B_2, C, E y K, preservan al organismo de enfermedades infecciosas y del escorbuto.

Por su contenido en sales minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, Sodio, Potasio, Magnesio, Azufre, Cloro, Cobre, Manganeso, Zinc, Cobalto, Flúor, y Yodo) son refrescantes y un revitalizador de primer orden.

Cada 100 gr. de tomate crudo aporta 17 calorías; cocido 19 calorías; frito 73 y en jugo 20.

Un vaso de jugo de tomate recién exprimido tomado varias veces al día es un excelente diurético y mezclado con jugo de apio es un buen reconstituyente.

Por no contener apenas Sodio, pueden comerlos los diabéticos y los nefríticos. Se recomienda también a los obesos, así como a los artríticos, gotosos y reumáticos por sus propiedades alcalinizantes del organismo.

Consumo

Si están suficientemente maduros, el modo más recomendable de comerlos es crudos con su piel y pepitas, en forma de ensalada, ya que ayudan la digestión y barren los desechos intestinales.

También pueden comerse asados, al horno, en forma de puré y con toda clase de guisos, ya que tienen la propiedad de facilitar la digestión de almidones y féculas.

Pueden comerse a todas horas. Constituyen un buen elemento para preparar una cena ligera.

Variedades y Temporada de cada variedad

De la Costa: *De Enero a Diciembre.*
Del País: *De Junio a Octubre.*
Pera: *De Junio a Noviembre.*
Aragón: *De Julio a Noviembre.*
Mazarrón: *De Octubre a Julio.*

RECETAS DE VERANO

Ensalada verde y roja

Ingredientes: 1 diente de ajo machacado, 1 ramo de berro lavado y picado, 1 lechuga lavada y picada, 1 pepino grande picado en rebanadas finas, 1 lata de puntas de espárragos, corazones de alcachofas, 3 tomates de ensalada picados en rodajas, pimientos morrones asados picados en tiras, 1 remolacha cocida picada en rebanadas, 12 rábanos picados en rebanadas o en forma de flor.

Se frota el fondo y los lados de la ensaladera con el ajo majado. Se saca y se echa mezclando la lechuga, el berro y el pepino. Se va colocando el resto de los ingredientes combinado verdes y rojos.

Para el aderezo se prepara en un tazón: ½ taza de aceite de oliva virgen, ¼ taza de vinagre, zumo de ½ limón, ¼ cucharadita de ajo en polvo, ¼ cucharadita de cebolla en polvo, sal y pimienta al gusto, ¼ cucharadita de mostaza y ½ cucharada de azúcar. Se une todo bien y se echa sobre la ensalada.

Melón relleno con frutas

Ingredientes: 1 melón, 2 ciruelas rojas, 2 melocotones, un vaso de zumo de piña, 1 limón, 1 clavo de especia, un ramito de menta fresca.

Se corta el tercio superior del melón, se eliminan las semillas y se vacía (también se puede preparar con meloncitos individuales). Se corta la pulpa en dados, se ponen en un bol y se mezclan con las ciruelas y los melocotones cortados también en dados.

Se pone a cocer en un cazo el zumo de piña con el clavo de especia, unas hojitas de menta y la corteza rallada de medio limón. Se cuece a fuego suave durante 10 min.; se retira la menta y el clavo y se vierte sobre la fruta. Se colocan las frutas con cuidado dentro del melón y se deja en el frigorífico hasta que esté muy frío.

Remolacha con salsa de naranja

Ingredientes: (4 personas) 4 remolachas grandes, 1 taza de zumo de naranja, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de ralladura de naranja, 2 cucharaditas de vinagre de vino.

Se calienta el horno a 190° C. Se envuelven las remolachas de dos en dos en papel de aluminio. Se colocan en una bandeja del horno y se asan hasta que estén tiernas, alrededor de 15 minutos. Se dejan enfriar y se pelan a continuación, cortándolas después en 8 rodajas cada una.

Combinar la remolacha ya cortada con el resto de ingredientes en una sartén, que no sea de aluminio. Poner a fuego medio, removiendo frecuentemente, hasta que la salsa espese, alrededor de 8 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Servir caliente.

Corazones de lechuga con plátanos *(receta de El Dulze)*

Ingredientes: 2 cogollos de lechuga, 2 plátanos maduros, aceite y zumo de limón.

Se parten los corazones de lechuga en dos mitades. Se disponen las rodajas de plátano encima. Aliñar y dejar reposar 5 min. Adornar con sirope de chocolate.

Ensalada gourmet

Ingredientes: (para 4 personas) 1 lechuga tierna, 150 gr. de champiñones limpios, 50 gr. de jamón de pato ahumado, 1 latita de mousse de foie de pato, aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.

Limpiar y trocear la lechuga. Limpiar los champiñones, picarlos en tiritas finas y rociarlos con zumo de limón. mezclar ambos ingredientes, sazonarlos y rociarlos a continuación con dos cucharadas de aceite de oliva. Repartir la ensalada en 4 platos, decorar con tiritas de jamón de pato y cubrir con dos lonchas de mousse de foie.

Ensalada de melocotón y pepino

Ingredientes: ½ pepino, ½ melocotón por persona, 115 gr. de crema agria, 1 cucharadita de menta fresca troceada, 1 cucharada de postre de azúcar moreno.

Corte en rodajas delgadas el pepino y rocíelo con azúcar moreno; agite la menta en la crema agria y vierta la mezcla sobre las rodajas de pepino; corte en rodajas las mitades de melocotón, previamente deshuesado y pelado y añádase a la mezcla. Divídalo en cuencos o vasos y sírvalo frío.

Espuma de limón

Ingredientes: (para 4 personas) 2 limones (ralladura y zumo), 150 gr. de azúcar, 2 yemas de huevo, 1 cucharada sopera de maicena y 2 dl. de leche.

Separar las claras de las yemas, mezclar las yemas con el azúcar en una cazuela. Añadir la maicena y 2 dl. de leche y diluir. Lavar los limones y rallar finas las cortezas. Exprimir luego el zumo y agregar a la cazuela. Calentar a fuego lento removiendo continuamente hasta que espese (unos 3 minutos). Apartar del fuego y dejar enfriar.

Batir las claras a punto de nieve e incorporar delicadamente a la crema. Pasar a copas individuales y dejar enfriar en el frigorífico antes de servir.






KAKI

Origen

El árbol del que procede este fruto es originario de China y Japón. Hoy se cultiva en los países subtropicales.

Propiedades

El kaki es una fruta que tiene cierto parecido con el tomate, de color naranja rojizo y con unos sépalos verdes adheridos al tallo.

Es una fruta muy aromática, de piel suave y carne gelatinosa; su sabor para algunos es parecido al del albaricoque, con cierto aroma de vainilla y para otros es una mezcla entre ciruela y calabaza, con notas de melocotón y pera. De cualquier modo es una fruta dulce que se debe comer muy madura, porque contiene taninos que son astringentes. Cuando está bien maduro, tiene propiedades laxantes. Sólo la variedad Sharon se come cuando está dura.

Es rico en Vitamina C y proporciona beta-carotenos y Potasio. Resulta muy nutritivo por su elevado contenido en azúcares y Vitaminas. Aporta 69 calorías por cada 100 gr..

Consumo

Cuando está en su punto, el kaki tiene un agradable sabor dulce y la pulpa adquiere la consistencia de la mermelada. Se come con cucharilla.

Otra alternativa es tomarlo en compota. También se puede cocer en agua y reducir a crema o utilizarlo como sustituto del puré de manzana para acompañar carnes de cerdo o de caza.

También se puede mezclar con helados o yogures.

UVA *(MAHATSA)*



Origen

La vid es originaria de las regiones meridionales del mar Caspio. La vid cuando es cultivada en climas más templados que los países de origen, da la mejor uva, sea para vino o para mesa.

Propiedades

Si están bien maduras, las uvas son toleradas por la mayor parte de las personas y ofrecen un elevado poder calórico que sobrepasa a veces las 800 calorías por kg, es decir, tanto como el que proporcionan las patatas. De todas las frutas, la uva es la más rica en Vitaminas A y B, contienen también Vitamina C, azúcares, grasas, proteínas, tanino, Manganeso, Cloro, Fósforo, Calcio, Magnesio, Hierro, Potasio etc.. Esta fruta es además muy fácilmente digerible.

La uva remineraliza, refresca, descongestiona, y estimula el intestino, el hígado y los tejidos, facilita las oxidaciones celulares y gracias a la Vitamina C que posee, activa la asimilación digestiva.

Consumo

Se consume, sobre todo, en otoño. Esta fruta es muy conveniente para los niños y ancianos como suplemento alimenticio, así como para los jóvenes y adultos que efectúan trabajos pesados.

Cuando se quiera comer un racimo de uvas, lo primero que hay que hacer es lavarlo cuidadosamente con abundante agua para librarlo de suciedades que pudiera tener así como de residuos de sulfatado a que se somete la planta.

Hay personas que mastican el grano sólo lo suficiente para tragarse el jugo, desechando el resto, lo que es un error. La piel contiene tanino, ácidos libres, materias minerales, fermentos y celulosas muy útiles para el funcionamiento intestinal. Las pepitas son verdaderos concentrados de cepa, siendo valioso su contenido en aceite, sales minerales y tanino.

Para obtener uvas pasas, se suspenden los racimos con el rabo hacia bajo, a fin de que los granos queden aislados unos de otros.

Variedades en el mercado y Temporada según cada variedad
Morada: *Julio y Agosto*
A. Lavallés, Chelva y Moscatel Valencia: *Agosto, Septiembre y Octubre*
Moscatel Italiano: *De Agosto a Diciembre.*
Rosetti: *Septiembre y Octubre*
Negra Corriente: *De Octubre a Diciembre.*
Otras Variedades: *De Octubre a Junio*
Aledo: *De Noviembre a Febrero.*

LAS HORTALIZAS DEL OTOÑO

ACHICORIA

Origen

Es una planta que crece espontáneamente en muchos países europeos y se cultiva por sus hojas, para ensalada, o por sus raíces, para la obtención de un sucedáneo del café.

Propiedades

Es un alimento muy poco energético que proporciona unas 30 calorías por cada 100 gr. Contiene sobre todo Vitamina A y C y un buen número de sales minerales, sobre todo Potasio, Calcio, Azufre, Fósforo y Cloro.

Las hojas y la raíz de la achicoria son amargas, tónicas, refrescantes, estomacales, depurativas, laxantes, diuréticas y febrífugas.

Consumo

Debe consumirla todo el mundo, ya que se considera un eficaz seguro para la salud. El mejor modo aprovechar todas sus propiedades, es comiéndola cruda, en ensaladas. Su consumo proporciona un descenso de la glucosa.

Variedades y Temporada: *Existen dos variedades principales, la de Magdeburgo, de hojas enteras, raíces largas, lisas, casi cilíndricas, y la de Brunswick, de hojas rizadas y recortadas, pero de ésta se deriva un sinnúmero de subvariedades. Las hojas se pueden consumir en Noviembre*

APIO *(APIKA)*

Origen

Se trata de una planta sencilla que desde tiempos remotos creció espontáneamente en Europa, y que en sus orígenes era considerada como planta aromática. El cultivo como hortaliza surgió en Italia a partir del siglo XVI.

Los griegos la utilizaban en ceremonias fúnebres y la denominaban planta lunática, atribuyéndole una acción calmante sobre el sistema nervioso. Resultaba eficaz contra el dolor de muelas, para lo cual colocaban una pequeña rama de apio seco al lado de la muela enferma.

El apio más cultivado en España es el acostillado o de pencas. Su tallo es jugoso, grueso, lampiño, hueco, asurcado y alargado.

Propiedades

Es un alimento muy poco energético que proporciona solamente 24 calorías el tallo y las hojas y 46 calorías la raíz, por cada 100 gr.Por su riqueza en Calcio, es beneficioso para los huesos y los dientes, así como para la formación de la sangre.

Gracias a este elemento y a otros constitutivos del apio, este vegetal elimina el ácido úrico.

Esta planta encierra un aceite esencial muy aromático que confiere virtudes aperitivas. Comido crudo favorece la secreción de los jugos salivales y gástricos, facilitando la digestión.

Por otra parte, es uno de los mejores tónicos. Después de la cebolla, es la hortaliza que mejor remineraliza el organismo. Diurético y oxidante, es un gran tónico del cerebro y de los nervios. Además posee propiedades estimulantes, diuréticas, antifebrífugas y carminativas, liberando a los intestinos de los gases tan perjudiciales para la salud. Finalmente se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

El jugo del apio es muy rico en vitaminas, especialmente B, C y E. También contiene Sodio, Potasio, Cloro y otras sales minerales por lo que resulta una bebida antiácida ideal y es uno de los coctails adelgazantes más apreciados en Estados Unidos. El jugo de apio y berza crudos ayuda a bajar el colesterol.

Por su pobreza en hidratos de carbono se recomienda a los diabéticos y por su riqueza en vitaminas y Fósforo, es recomendable también para los reumáticos y artríticos.

Del apio se extrae una sal que reemplaza la sal de cocina (cloruro sodico) y que es utilizada para condimentar estofados y otros guisos.

Consumo

El apio se puede comer crudo a condición de masticarlo cuidadosamente. El apio cocido es más digestivo, ya que la cocción reblandece sus fibras celulósicas, haciéndolas más asimilables, pero pierde sus vitaminas que son solubles en agua.

Temporada: *De Septiembre a Marzo.*

BORRAJA *(BORRAIA)*

Origen

Planta originaria de África, fue introducida en España por los árabes. Su nombre se deriva del árabe *abou-rach* que significa *padre del sudor.*

Propiedades

Tiene notables virtudes sudoríficas, laxantes y diuréticas, lo que ayuda a la acción de los medicamentos contra la fiebre, utilizados en casos de bronquitis o pulmonía. Tiene acción antiinflamatoria y emoliente sobre las mucosas y la piel.

Consumo

Se consume ya sea en ensalada o hervida, como verdura. En Mallorca, con las mismas hojas, recién arrancadas y bien lavadas, se hacen unos buñuelos de un sabor muy agradable.

Temporada: *De Octubre a Febrero.*

COLES *(AZAK)*

Propiedades

Las coles tienen hasta un 50% de sales minerales ácidas. Son muy nutritivas y contienen gran cantidad de sales minerales y vitaminas.

Contienen Calcio, Azufre y Potasio que estimulan la función intestinal, y arsénico que abre el apetito, da fuerza y embellece el cutis.

Las variedades verdes de col son ricas en Vitaminas C y K y además son buena fuente de Vitamina E. También tienen beta carotenos, fibra, folato y tiamina.

COLES DE HOJA

REPOLLO



Afín a la berza, se distingue de ésta porque las hojas, que nacen muy juntas, se encorvan en forma de esfera, acogollándose de forma apretada y formando una bola dura y resistente. Este alimento tiene muy buena reputación dentro de la medicina tradicional. El repollo y la col son alimentos ricos en Vitaminas, que sólo tienen 20 calorías por cada 100 gr. de alimento cocido.

COL O BERZA

Se dice que la col alivia la úlcera gástrica debido a que contiene una sustancia llamada S-metilmetionina. El remedio tradicional es tomar un litro de jugo de col cruda diariamente durante 8 días. Sin embargo hay que tener cuidado porque si se consume en exceso, puede inhibir la absorción del hierro y provocar anemia. La col también puede producir flatulencia.



La característica más importante de la col es que contiene sustancias que ayudan a prevenir el cáncer de colon. También se dice que la col ayuda a acelerar el metabolismo de estrógenos en la mujer, lo que ofrece cierta protección contra los cánceres de mama y el de ovario.

La col cruda es una excelente fuente de Vitamina C, pero cocida pierde parte de sus nutrientes. es aconsejable cocerla en microondas para reducir la pérdida de Vitaminas.



COLES DE BRUSELAS

Desarrollan un tallo largo y erguido, que termina en un penacho de hojas en forma de roseta rugosa, de color verde oscuro. En las axilas laterales de las hojas se desarrollan a lo largo del tallo unos botones que luego forman pequeños repollos de forma esférica.

Las coles de Bruselas contienen *el sinigrin* un componente de las crucíferas, y sobre todo de las coles de Bruselas, que es tóxico para los animales, pero que para el hombre tiene efectos beneficiosos, según ha demostrado el Dr. Ian Johnson, del Instituto de Investigación de Norwich, al inhibir el desarrollo de células precancerosas.

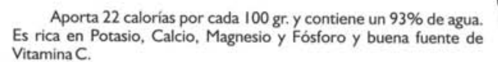
Los expertos en nutrición recomienda el consumo de esta verdura, al menos una vez por semana, para prevenir la aparición de ciertos tipos de cáncer como el de colon y el de estómago.

Esta verdura aporta muy pocas calorías, 38 por cada 100 gr., contiene un 87% de agua, por lo que se pude consumir en las dieta depurativas; es pobre en grasas, sólo un 0,3% y rica en Vitaminas A, B y C. Contiene además Potasio, Hierro, Fósforo y fibra.

Deben elegirse las coles firmes, de color verde intenso y de menor tamaño, sin manchas amarillas. Se pueden guardar en el frigorífico varios días, quitándoles las hojas exteriores y sin lavar.

COL LOMBARDA

Tiene un peculiar color granate, contiene mucha fibra y se debe cocer con vinagre o vino tinto para que no tome color azulado.



Aporta 22 calorías por cada 100 gr. y contiene un 93% de agua. Es rica en Potasio, Calcio, Magnesio y Fósforo y buena fuente de Vitamina C.

COL CHINA

Tiene las hojas más tiernas y crujientes que la col normal y su sabor es más suave. Su forma es alargada y el color de sus hojas es blanco en la base y amarillo en las hojas.

Sólo aporta 11 calorías por cada 100 gr. y contiene un 95,4% de agua. Es buena fuente de Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro y Flúor y de Vitaminas A, B y C.

Temporada de cada variedad
Col China: *De Enero a Mayo*
Col de Bruselas: *De Octubre a Marzo*
Repollo: *Existen diversas variedades por orden de precocidad (variedades de primavera, de verano y de otoño-invierno).*
Lombarda: *De Noviembre a Marzo*

COLES DE FLOR



COLIFLOR (AZALOREA)

Origen

Deriva de la planta salvaje Brassica oleracea (col), procedente de la región mediterránea y, desde tiempos remotos se ha cultivado en Italia, Malta y Egipto.

Propiedades

Entre las muchas sales minerales que contiene, se encuentran el Potasio, el Fósforo, el Azufre, el Calcio y el Magnesio. Las hojas contienen Vitamina A y el cogollo Vitamina C. Una porción de 100 gr. de coliflor aporta más Vitamina C que el consumo diario recomendado, incluso después de hervirse. Posee además ácido málico, cítrico y succínico. Cada 100 gr. de esta hortaliza hervida proporcionan 23 calorías.

Ejerce sobre el organismo una acción diurética, antianémica, laxante y depurativa de la sangre. También es antirreumática y antiartrítica.

Consumo

La forma más saludable de prepararla es hervida, con patatas o en forma de puré. Resulta más indigesta, para las personas que no toleran las grasas, si se consume frita, estofada, rebozada, gratinada, etc.. Se puede acompañar de laurel, hinojo ó estragón que son hierbas que ayudan a la digestión. Se recomienda cocer la, al igual que el resto de coles, en una cazuela destapada para que el azufre que contiene no afecte al sabor del alimento.

***Temporada**: De Octubre/Noviembre a Abril/Mayo, según la procedencia.*

BRECOL Ó BRÓCOLI

Origen

Se cree que el brócoli es originario del Mediterráneo; su nombre se deriva del latín *brachium*, que significa "rama". Desde el siglo XVI o XVII se cultiva una variedad muy popular en la región italiana de Calabria, que se conoce como "brócoli calabrés".

Propiedades

Esta verdura de la familia de las crucíferas, tiene un alto contenido de agua, el 83% y un bajo aporte calórico, 24 calorías por cada 100 gr. Además de ser una fuente excelente de Vitamina C (100 gr. de producto aportan más de la mitad de lo que se requiere al día de esta Vitamina), tiene cantidades apreciables de beta carotenos que el cuerpo transforma en Vitamina A.

Contiene folato, Hierro y Potasio y cierta cantidad de compuestos de nitrógenos (fitoquímicos) que protegen contra el cáncer.

Consumo

Conviene hervirlo al vapor o en horno microondas, para que no pierda parte de su contenido de vitamina C.

ESCAROLA *(OSTERTXURI)*



Origen

Planta anual de la familia de las compuestas, que botánicamente recibe el nombre de cichorium endivia. Se conocen unas veinte variedades que pueden reunirse en dos grupos: Las escarolas rizadas, con hojas profundamente divididas y las escarolas de hojas enteras.

Propiedades

La escarola es buena para el estómago y por su riqueza en vitaminas A y C y en sales minerales, es aperitiva, refrescante, laxante y depurativa. Solo aporta 12 calorías por cada 100 gr.

Consumo

Se recomienda su consumo en crudo, en ensaladas.

***Temporada**: Se pueden consumir de Octubre a Marzo*



ESPINACA *(ZIAZERBA)*

Origen

Se cree que proviene de Persia o de Asia Septentrional.

Propiedades

Es un alimento de digestión ligera y nutritivo por su riqueza en vitaminas A, B y C. Su contenido en Fósforo, Magnesio, Potasio, Hierro y otros oligoelementos le acreditan como un excelente regenerador de los glóbulos rojos. También se le atribuyen propiedades anticancerosas.

El poder energético de las espinacas es muy bajo: de 12 a 18 calorías por cada 100 gr. Se recomienda como laxante. Por su contenido en celulosa es una verdadera escoba de las vías digestivas.

Consumo

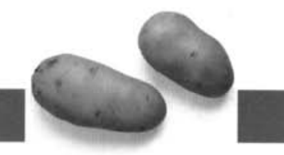
La manera más saludable de comerlas es crudas, formando parte de la ensalada, junto con otras verduras, a condición de que las espinacas estén tiernas. También pueden comerse cocidas o al vapor (de esta forma conservan casi totalmente sus principios nutritivos).

Las espinacas cocidas entran rápidamente en fermentación, por lo que es importante no preparar más cantidad de la que se va a consumir de inmediato y no guardar el sobrante para otras comidas.

Algunos autores recomiendan que eviten su consumo las personas a las que se ha prescrito un régimen pobre en sal, ya que tienen un alto contenido en Sodio. Asimismo, por su contenido en purinas y debido a la formación de oxalatos de Potasio y Calcio, son también desaconsejables para los hepáticos, reumáticos y artríticos, los que padecen cólicos nefríticos, etc.,

***Temporada:** De Septiembre a Mayo. En Julio y Agosto se consumen las espinacas de verano.*

PATATA *(PATATA)*



Origen

Originaria de los Andes peruanos y bolivianos, no está muy clara la fecha exacta de la introducción de la patata en Europa, pero sí se sabe con certeza que fue introducida por los españolas, quizás a mediados del siglo XVI, y que resultó muy útil en las frecuentes épocas de hambre.

Propiedades

Es un alimento rico en hidratos de carbono (un 17,5 % en cada 100 gr.). Contiene vitaminas C, B y E, además de diversas sales minerales (Potasio, Sodio, Calcio, Magnesio, Fósforo, Azufre y Cloro).

Cada 100 gr. de patatas hervidas proporcionan 70 calorías, mientras que asadas esta cifra sube a 121 y fritas a 264.

Consumo

La mejor forma de consumirlas es hervidas, solas o añadiendo mantequilla ó aceite en pequeñas cantidades. Las patatas fritas son más indigestas.

Las patatas, pueden comerlas incluso los niños a partir de los 10-12 meses de vida.

Aunque se combina habitualmente con toda clase de alimentos, no debería ser así, ya que con pescados, carnes u otros alimentos ricos en proteínas, lo que se hace es incrementar el nivel de calorías ingeridas de forma desproporcionada. Por eso es aconsejable combinarlas con aquellos alimentos ricos en hidratos de carbono y de escaso contenido graso como son las verduras y hortalizas, o comerlas solas.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad

***Kennebec:** Enero a Mayo.*
***Claustar:** Enero a Julio*
***P. Desirée:** Mayo*
***Baraka:** Abril y Mayo*
***Jaerla:** Julio a Abril*
***Siempreviva:** Diciembre y Enero*

ZANAHORIA *(AZENARIOA, PASTANAGA)*



Origen
Procede de Europa y Asia.

Propiedades
Aunque proporcionan un 9% de hidratos de carbono, de los cuales 7 los constituye un azúcar similar al obtenido de la caña, no es un alimento energético. En crudo, aportan 27 calorías por cada 100 gr. consumidos.

Después del perejil, la zanahoria es el vegetal que contiene más caroteno. Este aceite se convierte en Vitamina A al transformarse en el hígado. También se encuentran en la zanahoria vitaminas del grupo B, beneficiosas sobre todo para el sistema nervioso, y Vitamina C.

La zanahoria tiene además diversas sales minerales: Hierro, Calcio, Magnesio, Manganeso, Cobre y Yodo, sustancias necesarias para el organismo a cualquier edad, pero sobre todo en la infancia.

Los dietistas recomiendan las zanahorias crudas para evitar trastornos del crecimiento, anemia, reforzar la inmunidad natural, etc.

Las hojas de las zanahorias recién cosechadas, contienen Vitamina K y Magnesio.

Consumo
Es recomendable comer diariamente pequeñas cantidades de zanahoria cruda rallada, en ensaladas o con zumo de limón. También se pueden comer cocidas, enteras o en puré, pero tienen menos vitaminas.

***Temporada**: De Octubre a Abril.*

RECETAS DE OTOÑO

Apio al queso

Ingredientes: 8 troncos de apio blanco, 120 gr. de queso fresco, 50 gr. de queso rallado, 1 vasito de brandy de jerez, sal y pimienta.

Se lava el apio, se eliminan las hebras y se corta en trozos de 12 cm. de largo. En un cuenco, se trabaja el queso fresco con el queso rallado y el brandy de jerez hasta obtener una crema de consistencia homogénea; se prueba y se rectifica de sal.

Se rellenan con una cuchara los troncos de apio con la crema preparada; se espolvorean generosamente con pimienta negra y se reservan hasta el momento de servir. Se pasan a una fuente y se dora con rabanitos y lechuga fresca.

También se puede hacer el relleno con una mezcla de yogur natural, requesón y cebollino picado.

Coliflor con salsa de ajo

Ingredientes: (para 4 personas) 1 coliflor, 1 cabeza de ajos, 1 rebanada de pan, medio vasito de aceite de oliva, 200 ml. de leche evaporada, sal y pimienta blanca.

Se separa la coliflor en ramitos y se cuece en agua con sal; se escurre y se reservan 100 ml. del agua de la cocción. Se echan los dientes de ajo en el aceite a fuego muy suave, de forma que no se doren; cuando estén tiernos, se retiran y, en el mismo aceite, se fríe la rebanada de pan; se saca y se escurre sobre papel absorbente de cocina.

Se pasan los ajos y el pan por la batidora, junto con la leche evaporada y el agua de cocción de la coliflor, hasta obtener una salsa fina; se sazona con sal y pimienta. Se cubre la coliflor con esta salsa y se sirve de inmediato.

Lombarda con manzana

Ingredientes: (para 4 personas) 1 lombarda de 1 kg., 1 manzana reineta de 200 gr. aprox., 50 gr. de mantequilla, 10 cucharadas de vinagre de manzana, 1 pellizco de canela, 1 clavo de especia y sal.

Limpiar la lombarda y cortarla en tiras, ponerla en un cuenco y regarla con el vinagre caliente. dejar macerar durante 10 minutos y poner a escurrir en un colador, presionando con las manos para que pierda la mayor parte del vinagre.

Fundir la mantequilla en una cazuela y rehogar la lombarda, sazonar, añadir la canela y el clavo en polvo, cubrir a ras con agua y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Mientras, pelar la manzana, cortarla en daditos y añadirla a la lombarda. Tapar la cazuela y continuar la cocción unos 3 o 4 minutos, apagar el fuego y dejar reposar 10 minutos antes de servir. Se puede añadir a la cazuela una cebolla y dos hojas de laurel, que es mejor retirar antes de sacar el plato a la mesa.

Ensalada de achicoria, zanahoria y sultanas

Ingredientes: 4 cabezas de achicoria, 3 zanahorias grandes, 60 gr. de pasas sultanas, mayonesa, 30 gr. de nueces troceadas, 4 huevos duros, perejil y lechuga.

Cortar en rodajas delgadas la achicoria y rallar las zanahorias; lavar las sultanas en agua caliente y escurrir. Mezclarlo todo en un recipiente con mayonesa. Servir sobre la lechuga y guarnicionar con nueces. Cortar por la mitad los huevos y echar por encima el perejil troceado.

Brecol con champiñones

Ingredientes: (para cuatro personas) 1 kg. de brecol, ¼ kg. de champiñones, pimientos del piquillo (una lata pequeña), 150 gr. de colas de gambas, 1 huevo, sal.

Se pone en un puchero con agua y sal al fuego y, en cuanto empiece a hervir se echan las gambas y se cuecen 1 minuto desde que el líquido recobra la ebullición; se escurren y se enfrían. Se lava el brecol, se elimina parte del tronco y se cuece durante 15-20 minutos en agua hirviendo con sal; se cuece el huevo durante 10 minutos.

Una vez cocido el brecol, se escurre y se pone en la ensaladera con las gambas, se añaden los champiñones escurridos y se revuelve; se espolvorea la superficie con el huevo duro picado y se adorna con los pimientos del piquillo en tiras.

Se adereza con una salsa de aji-tomate (1 tomate grande maduro pero firme, 1 diente de ajo, ½ cucharadita de cominos, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y ½ limón. Se ralla el tomate con un rallador fino, se machaca en el mortero el ajo, los cominos y la sal. Se añade al tomate junto con el aceite y un chorrito de limón y se mezcla bien).

Ensalada de pera, uvas y almendras

Ingredientes: (para 6 personas). 3 ó 4 peras frescas y maduras, 1 taza y media de uvas negras, 60 gr. de queso (Edam, Gruyere o similar), 3 cucharadas soperas de almendras tostadas, partidas y peladas, aderezo de limón y lechuga.

Quitar el corazón a las peras y cortarlas en rodajas,; despepitar las uvas; cortar el queso en cuadraditos. Arreglar la lechuga sobre una bandeja o fuente grande y poner las rodajas de pera y las uvas encima, en hileras o formando un dibujo. Rociar con queso y nueces y añadir el aderezo

Manzanas en salsa de naranja

Ingredientes: (para 4 personas) 4 manzanas, 2 palos de canela, 8 clavos de especia, 4 naranjas, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas, de las de café, rasas de maicena.

Se enciende el horno y se pelan las manzanas, eliminando el corazón. Se pincha cada una con 2 clavos de especia y se colocan en la bandeja del horno. Se introduce medio palo de canela en el hueco de cada manzana, se espolvorean con azúcar y se añade la corteza de 2 naranjas, cortada muy fina.



LIMON *(LIMOI)*



Origen

El limón se supone que fue importado por los árabes a Europa.

Propiedades

El limón contiene un 20,5 % de sales ácidas y un 79,5 % de alcalinas y proporciona 40 calorías por cada 100 gr. que se consuman.

Es una extraordinaria fuente de vitaminas, sobre todo C que se encuentra especialmente en su corteza, y en menor proporción de Vitaminas A, B y K.

El limón aumenta la secreción de jugo gástrico. Quema gran cantidad de grasas. Destruye los residuos, adiposidades, oxida las piedras, cálculos y arenillas, ayuda a eliminar las toxinas de la sangre. Es cicatrizante y astringente, al mismo tiempo que coagulante.

Es un excelente refresco para personas que padecen artritismo, gota, arterioesclerosis, reumatismo, obesidad, caries dental y enfermedades infecciosas y un antídoto natural en el escorbuto y el beri-beri

Consumo

Se puede consumir a todas horas, excepto las personas enfermas del aparato digestivo.

Se utiliza en pequeñas cantidades para sazonar con su jugo ensaladas y otros platos. Hay personas que lo consumen como si fuera una fruta cualquiera.

La limonada, preparada a base de un limón, 125 gr. de azúcar y agua es una excelente bebida refrescante, al mismo tiempo que aporta gran cantidad de vitaminas.

Otra excelente bebida que debería ser consumida diariamente, se prepara con el zumo de un limón y una cucharada de miel disueltos en un vaso de agua.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad

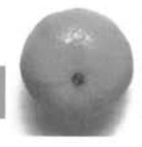
***Verna**: De Febrero a Diciembre. Tamaño medio-grande, corteza gruesa, rugosa e irregular.*

***Lisbon**: Está en producción durante el invierno y principios de la primavera. Jugoso, ácido y de corteza rugosa.*

***Eureka**: Se recolecta desde finales del invierno hasta comienzos del verano. Fruto pequeño pero muy jugoso y ácido. Escasa presencia de semillas.*

***Primafiori**: De Diciembre a Mayo. De tamaño reducido y muy jugoso. Variedad muy precoz.*

MANDARINA



Origen

Aunque no se sabe con seguridad, probablemente procede de Indochina, si bien su cultivo está extendido por todos los países tropicales y subtropicales.

Propiedades

La mandarina es un fruto casi esférico, pequeño y aplastado, de corteza lisa o rugosa, según la variedad y de color anaranjado amarillento, que se desprende fácilmente.

Esta fruta posee un contenido en agua mayor que el resto de los cítricos. Aporta 45 calorías por cada 100 gr. y además de Vitamina C, A, B , B , B y B , contiene Sodio, Potasio, Magnesio, Calcio, Fósforo, Hierro y Flúor.

Consumo

El sabor agridulce de su pulpa, es un agradable refresco para el paladar. Su consumo habitual es al natural. Asegúrese de comer el tegumento que hay entre los gajos así como parte de la médula que se encuentra adherida a éstos, pues estas partes contienen pectina, una fibra que puede ser útil para disminuir el nivel de colesterol en la sangre, además contienen bioflavinoides, que actúan de manera semejante a los antioxidantes.

Aunque hay diferentes variedades durante todo el año, son más sabrosas de Octubre a Diciembre.

Variedadades y Temporada de cada variedad

Clemenules: *Su recolección abarca desde finales de noviembre hasta finales de Enero. Tiene buen calibre.*

Oroval: *Su tamaño es algo mayor que el de la Clemenules. La pulpa es tierna, jugosa y un poco ácida.*

Marisol: *Deriva de la Oroval, con la que comparte características casi idénticas.*

Clemenvilla: *Tamaño mediano-grande. Su corteza naranja rojiza oculta un fruto de excelente calidad.*

Ernandina: *Variedad tardía de escaso volumen, pero con abundante zumo y muy aromática.*

Fortuna: *Fruto de buen tamaño y abundante zumo, cuya piel delgada y muy adherida se pela con facilidad.*

MANZANA *(SAGAR)*



Origen

El manzano es oriundo de las partes templadas de Europa, de las regiones del Cáucaso y del Asia Central. Los romanos le dieron el nombre de *pomun*, que en latín significa fruta. Las supersticiones relacionan a la manzana con los poderes mágicos y la adivinación. pelando una manzana sin romper la piel y lanzando ésta al aire con la mano derecha, nos revelará la inicial del nombre de nuestra futura pareja.

Propiedades

La manzana ha sido siempre un fruto muy apreciado, ya sea como alimento o en medicina popular, como refrescante, edulcorante o remedio astringente. Antiguamente se denominaba poma, nombre que se ha conservado en catalán, francés e italiano. La forma farmacéutica conocida como pomada tuvo su origen en los ungüentos cicatrizantes preparados a base de manzanas y aceite.

Es una de las frutas más completas desde el punto de vista nutritivo. Activa la secreción de las glándulas salivales y gástricas lo que facilita la digestión. Por su alto contenido en celulosa estimula el funcionamiento de los intestinos, por lo que es muy beneficiosa en caso de estreñimiento, sobre todo comida por la noche, sin pelar, lo cual también es beneficioso para el insomnio. Por su contenido en Fósforo, la manzana fortifica el sistema nervioso, estimula el trabajo cerebral y predispone al sueño tranquilo.

Una manzana comida en ayunas cada mañana es un excelente depurativo y después de las comidas es el mejor dentífrico natural.

Se caracteriza por su contenido en pectina. Su azúcar principal es la sacarosa. Aporta, además, gran cantidad de sales minerales tales como Potasio, Sodio, Calcio, Manganeso, etc..., y sus principales vitaminas son la C, B , B , B y B Cada 100 gr. de manzana proporcionan 50 calorías.

Consumo

Las manzanas deben ser comidas cuando están bien maduras, masticándolas lentamente. La mayor parte de las vitaminas de la manzana se encuentran justo debajo de la cáscara, sobre todo la C, por lo que es recomendable comerla sin pelar, a condición de que la cáscara esté limpia.

Prácticamente todo el mundo puede y debe comerla, ya que por su pobreza en azúcar está permitida incluso a los diabéticos.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad

Amarillas: Golden Delicious, Golden Supreme, Golden Smoothee.

Delicious: *Si está un poco verde, resulta crujiente, jugosa, ligeramente ácida y aromática. Al madurar es más amarilla y tierna. Aparece en el mercado en Septiembre y dura hasta Agosto.*

Supreme: *Es la "Golden" precoz. De piel color verde con tonalidades rosadas en una de sus caras. Su forma es globulosa y su carne crujiente, jugosa, ligeramente ácida y poco aromática. Se encuentra en el mercado desde Agosto hasta Noviembre.*
Smoothee: *De piel fina y brillante, su color varía del verde al amarillo, según su estado de maduración. Su carne es jugosa, crujiente, dulce y aromática. Se encuentra desde Septiembre hasta Agosto.*

Rojas: Red Chief, Early Red One, Top Red Delicious, Oregón Spur, Wellspur, Starking.
Red Chief: *Variedad de piel brillante, color rojo intenso y con estrías en todo el fruto. Su forma es alargada con lóbulos muy marcados. De carne tierna y consistente, es poco aromática, pero de sabor dulce. Se encuentra en el mercado desde Septiembre hasta Junio.*
Early Red One: *De piel brillante y color rojo intenso, sin estrías. Su carne tierna y consistente es poco aromática pero de sabor dulce. Es muy utilizada para cocinar, asada o en compota.*
Top Red Delicious: *Presenta una coloración roja estriada y una piel brillante. Su forma tronco-cónica posee unos prominentes lóbulos. La carne tierna y consistente, puede perder textura con el tiempo, pero mantiene su sabor dulzón. Está a la venta de Septiembre a Junio.*
Starking: *De piel brillante y color verde amarillento con estrías rojas, posee una carne blanca, tierna y consistente y sabor dulce. Como las demás variedades de "Rojas Deliciosas" se consume en fresco, asada o en compota. Se encuentra en el mercado desde Septiembre hasta Junio.*

Verdes: Granny Smith, Reineta, Reineta Gris del Canadá.
Granny Smith: *De color verde brillante, incluso si está madura. Su carne es blanca y crujiente. Poco azucarada, de suave aroma, muy ácida y jugosa. Su temporada es de Octubre a Abril.*
Reineta Gris: *De forma aplanada y piel de color gris dorado, tiene una carne muy perfumada, de sabor dulce y ácido a la vez. Se encuentra en el mercado desde Septiembre hasta Marzo.*

Bicolor: Royal Gala, Fuji, Idared, Braeburn, Elstar, Melrose, Jonagold, Gloster, Belle de Boskoop, Akane(Primrouge), Cardinal, Kim Davis.
Royal Gala: *De calibre mediano y homogéneo, forma un poco alta y troncónica, enteramente estriada de color rojo carmín. Su carne es amarilla, fuerte, crujiente, jugosa y dulce. Su recolección es desde finales de Agosto hasta Navidad.*
Fuji: *Tamaño mediano. Redondeada, piel de color rosa pálido sobre fondo verde. Su carne es crujiente y de sabor intenso, dulce, aromática, muy jugosa y refrescante. Se encuentra de Noviembre a Junio.*
Belle de Boskoop: *Variedad de manzana grande, de piel rugosa, verde-gris, con matices anaranjados más o menos extensos. Su carne es amarilla, fuerte, ácida y perfumada. Su temporada es desde Noviembre hasta Abril.*
Idared: *Hermosa variedad de gran tamaño y forma esférica aplanada. Su piel es lisa y fuerte, color de fondo verde-amarillo a amarillo pálido, estriada las ¾ partes de su superficie de un rojo rosado. La carne es blanca, firme, fina, jugosa y perfumada. Está en el mercado desde mediados de Enero hasta Junio.*
Gloster: *Tamaño mediano, forma troncónica un poco irregular. piel lisa de color rojo-rosado y frecuentemente conserva una parte verde. Su carne es crujiente, fina, jugosa y ligeramente ácida.*

NARANJA *(LARANJA)*



Origen

Se sabe que los naranjos eran los principales adornos de los jardines de las Hespérides, de Babilonia y de Palestina. El naranjo de fruto dulce parece originario de la China meridional e importado a Europa por los portugueses.

Propiedades

Bajo la cáscara anaranjada, lisa o rugosa, según la variedad, el fruto va envuelto en unos tegumentos blancos que proporcionan pectina, un tipo de fibra soluble que se encuentra en casi todas las frutas, en especial en las manzanas, los limones y las grosellas y que ayuda a disminuir el nivel de colesterol en la sangre. La pulpa se divide en gajos alargados y curvos que contienen todo el zumo, rico en Vitamina C. Una fruta de tamaño mediano proporciona el requerimiento diario de esta Vitamina para una persona adulta.

La naranja contiene casi un 86% de agua, además de Vitamina A, C, B, B, B y B, y sales minerales como Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro y Flúor. Es desintoxicante, diurética, antiséptica intestinal y urinaria. Cada 100 gr. de este producto fresco aportan 44 calorías.

Por el gran aporte vitamínico que representa, es necesaria a todas las edades. Se recomienda especialmente a todos los enfermos y convalecientes. En casos de enfermedades hepáticas, estreñimiento, diabetes, uremia, gota y esclerosis efectúa una auténtica cura de desintoxicación y lavado interno.

Consumo

Pueden consumirse en forma de jugo, de fácil digestión y rico en sustancias nutritivas, pero lo ideal es consumir la naranja completa al natural. Las mermeladas, compotas y jarabes son también muy nutritivos y agradables, aunque la cocción destruye todas las vitaminas, parte de las sales minerales y todas las proteínas conservando los hidratos de carbono y grasas.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad
Navel: *De Enero a Abril. De gran tamaño y corteza de color rojizo. Su carne dulce y rosada carece de semillas.*
Sanguina: *Febrero, Marzo y Abril. Es rojiza por dentro y por fuera. Jugosa resistente y de tamaño medio. Es de zumo.*
Navelate: *De Febrero a Junio. La mas pequeña entre las Navel. Jugosa, muy dulce y sin semillas.*
Verna: *De Marzo a Junio.*
Valencia-Late: *De Marzo a Octubre. Muy extendida en todo el mundo. Jugosa, perfumada y con algunas semillas.*
Navelina: *De Octubre a Marzo. Es muy dulce, de gran calibre y corteza lisa y anaranjada. carece de semillas.*
Salustiana: *De Noviembre a Junio. De tamaño mediano o grande. De sabor fino, rico y ácido. Apenas contiene semillas.*

PERA *(MADARI)*



Origen:

El peral es una planta originaria de la Europa Central, donde aún hoy se encuentra en estado silvestre. Los griegos lo cultivaron poco, pero los romanos, según Columela y Plinio, lo cultivaron en grandes cantidades.

Propiedades

La pera contiene un 53% de sales minerales alcalinas y un 47% de sales ácidas. Proporciona 46 calorías por cada 100 gr. de producto fresco y sus principales vitaminas son: A, C, E, B , B , B y B . Es una contribución útil para el consumo de Potasio que interviene en la regulación de la presión arterial.

Por el Manganeso que contiene es un excelente antianémico y su corteza es un buen diurético.

Una pera constituye una buena fuente de energía, ya que tiene un alto contenido de azúcares naturales de la fruta. Favorece la digestión y disuelve el ácido úrico gracias al tanino que contiene. La celulosa que se encuentra en esta fruta actúa como laxante.

Consumo

Las peras se encuentran entre los alimentos menos alergénicos y son bien toleradas por casi todas las personas.

La forma más agradable y conveniente es consumirla al natural, ya que así conserva todas sus propiedades.

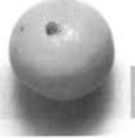
También puede consumirse cocida, en mermeladas o compotas y mezclada con harina en forma de tortas.

Es muy recomendable para todas las personas gotosas, artríticas y reumáticas.

Variedades en el mercado y Temporada de cada variedad

Blanquilla: *De Enero a Diciembre*
Castell o de San Juan: *Junio y Julio*
Canella: *Junio, Julio y Agosto*
Ercolina: *De Julio a Diciembre*
Limonera: *de Julio a Noviembre*
Buena Luysa: *De Agosto a Febrero*
Conferencia: *De Agosto a Junio*
Barlet: *De Agosto a Noviembre*
Passacrassana: *De Octubre a Mayo*

POMELO



Origen

El pomelo es un árbol procedente de China, donde desde antiguo existía la costumbre de consumir esta fruta al comienzo de las comidas a modo de aperitivo. Esta costumbre fue copiada por los americanos que aclimataron el árbol a su país, haciendo gran consumo de su fruto, al que denominaron grape-fruit.

Los pomelos se cultivan también en la India, Japón, Filipinas, Israel, las Antillas e Iberoamérica. En Europa su cultivo está menos extendido.

Propiedades

Menos ácidos que los limones, menos dulces que las naranjas, los pomelos poseen propiedades semejantes a éstos. Su riqueza en ácido cítrico y en vitaminas A, B y sobre todo C, así como sus sales minerales (Fósforo, Calcio, Magnesio, Hierro, Cobre, Manganeso), necesarias entre otras cosas para el crecimiento, les confiere un lugar importante en dietética. El pomelo o toronja es un alimento alcalino con predominio de sales básicas, y poco energético, ya que proporciona unas 43 calorías por cada 100 gr,.

Sus principios amargos y aceites volátiles fortifican los pulmones. Excelente tónico, el pomelo estimula la actividad física e intelectual y además es un alimento activador hepático, antihemorrágico, depurativo, digestivo, diurético, laxante y refrescante.

La corteza del pomelo posee pectina un principio alcaloideo muy amargo, útil contra la malaria, pudiendo sustituir a la quinina. Las flores sirven para preparar infusiones antiespasmódicas y favorecedoras de la transpiración.

Consumo

Deben consumirse durante todo el año, pero principalmente en el período invernal. La manera más corriente de consumirlos es en forma de zumo, al natural o endulzados con miel. Los más jugosos son los más pesados y firmes.

Variedades

Si bien existen numerosas variedades, los más conocidos son frutos gruesos, de 7 a 10 cm. de diámetro, forma achatada por los polos, corteza lisa y de color amarillo pálido.
Marsh: *Bajo su piel lisa y pálida se encuentra una pulpa muy jugosa sin apenas semillas.*
Star Ruby: *De corteza y pulpa rojizas. carece, casi por completo, de semilla.*
Flame: *La coloración de la pulpa es similar a la del Star Ruby, pero su corteza es más pálida. carece de semillas.*
Rio Red: *De características similares al Star Ruby, aunque de mayor tamaño, menor contenido en zumo y pulpa menos rojiza*

LAS HORTALIZAS DEL INVIERNO



ACELGA *(ZERBA)*

Origen

Es una variedad de la Beta vulgaris (remolacha), propia de los países templados.

Propiedades

La acelga constituye un sabroso manjar, prácticamente compatible con toda clase de alimentos que satisface el apetito sin aporte energético, ya que sólo proporciona 23 calorías por cada 100 gr.

Rica en Potasio, Hierro, Calcio y Vitamina, la acelga regulariza las funciones del estómago y del intestino grueso, combate el estreñimiento y las hemorroides, y tiene efectos curativos en las inflamaciones interiores y exteriores y en las enfermedades de la piel.

Debe consumirla todo el mundo, ya que se trata de un alimento de gran valor mineralizante. Es recomendable sobre todo en los casos de obesidad.

Consumo

Simplemente hervidas o cocidas al vapor, solas o con patatas, y aliñadas con un buen aceite de oliva, son un plato sano, excelente en todos los sentidos y económico.

También pueden rehogarse, una vez cocidas, con cebolla, ajo y perejil, todo bien picado, agregando una salsa tamizada de tomate y dejando el conjunto un poco al fuego.

Las pencas pueden cocerse, pasarse por harina, freírse y servir con salsa de bechamel.

***Variedades y Temporada**: Las acelgas se pueden adquirir en el mercado durante todo el año. Sus principales variedades son: la de **Lyon**, de hojas grandes y de pencas muy carnosas. La **verde**, de hojas verdes cortas y de pencas anchas y blancas. La **común o blanca**, de hojas algo amarillentas. La **de césped**, de pencas sin desarrollar.*



AJO *(BERAKATZA)*

Origen

El ajo es una planta proveniente del continente asiático, de la que existen diversas variedades y que ya desde muy antiguo fue muy apreciada por sus virtudes gastronómicas y medicinales:

Hipócrates atribuyó a los ajos propiedades sudoríficas, laxantes y diuréticas, y los empleó contra la lepra y el cólera.

Aristófanes recomendaba el ajo a los atletas para obtener más vivacidad al practicar sus ejercicios en el estadio.

Virgilio decía que el ajo daba fuerzas a los que tenían que efectuar trabajos pesados.

Según Plinio, el ajo era un remedio contra la tisis. Celso, por su parte, lo recomendaba contra las fiebres. Discórides hacía resaltar sus grandes propiedades como vermífugo.

El profeta Mahoma decía a sus discípulos que en las picaduras y mordeduras venenosas, el ajo lograba los efectos de la triaca. Aplicado sobre la mordedura de la víbora o sobre la picadura del escorpión, produce beneficiosos efectos.

Propiedades

100 gr. de ajos crudos contienen 135 calorías. Cuando están incorporados a salsas, guisos y otros ingredientes, pueden alcanzar las 200 o 300.

Diversos médicos rusos han demostrado que los ajos son activos contra el virus A y B de la gripe. En caso de dolores de garganta, uno ó dos dientes de ajo, finamente machacados con un poco de agua, que se bebe lentamente, constituyen un poderoso desinfectante de las amígdalas y mucosas de la garganta, descongestionándola y aclarando la voz. Los ajos son también expectorantes, febrífugos, anticatarrales, combaten la tos y se emplean con éxito contra la bronquitis.

Estimulan el funcionamiento de diversos órganos y glándulas: hígado, páncreas, tiroides, pituitaria, suprarrenales y tiene efectos beneficiosos contra la diabetes.

En el aparato circulatorio, los ajos son beneficiosos porque normalizan el plasma sanguíneo y el ritmo cardíaco, aumentan la formación de glóbulos rojos y fluidifican la sangre, consiguiendo con ello combatir anemias, congestiones, hemorragias, edemas, arterioesclerosis y la tendencia de las personas de edad avanzada a la coagulación de la sangre y a la embolia.

Otras propiedades de los ajos son la desinfección de la boca, la estimulación del apetito y la desinfección de los intestinos en general. Incluso exteriormente, los ajos han sido utilizados con éxito en el tratamiento de heridas, ya que favorecen la cicatrización.

Consumo

Los ajos pueden consumirse en crudo, cocidos, asados, fritos o al vapor. Constituyen un condimento para diversos guisos a los que prestan un aroma y un sabor muy agradables.

Puede ser consumido a todas horas y debe consumirlo todo el mundo, excepto aquellas personas que padezcan enfermedades de la piel, los lactantes y los enfermos de estómago.

Los ajos cocidos pierden más del 90 % de su acción microbicida y medicinal.

Para contrarrestar el olor que causa el comer ajos crudos, resulta útil acompañarlos de perejil, alimento excepcional que tiene propiedades tónicas, antirraquíticas y antiescorbúticas. También disminuye el olor comiendo hojas verdes de apio y, en general, cualquier otra verdura de elevado contenido en clorofila, sustancia que tiene la propiedad de anular olores.

También se recomienda perfumar la boca con enjuagues de agua y limón, manzanilla, espliego o guardando en la boca unas hojas de menta piperita o una cáscara de eucalipto.

***Temporada**: Hay ajos secos durante todo el año. Los ajos tiernos pueden consumirse crudos en verano.*

CALABAZA *(KUIA)*



Origen

Su origen se atribuye a la India, si bien han sido encontradas también en estado espontáneo en Guinea (África).

En Europa fue introducida por los romanos, que se aficionaron mucho a este alimento, sirviéndolo en sus festines como entremés, mezclando la calabaza con miel por estimar que así ayudaba a digerir las carnes, siempre abundantes en sus banquetes.

Propiedades

La calabaza es una excelente verdura-fruta, fácil de digerir pero poco nutritiva. Es un alimento poco energético que proporciona 25 calorías por 100 gr.

Atraviesa el tubo digestivo sin dejar residuos tóxicos. Posee virtudes laxantes y diuréticas.

Su principal cualidad es un alto contenido en caroteno, que una vez en el hígado se transforma en Vitamina A.

La cocción de sus semillas trituradas es calmante y se utiliza para combatir el insomnio y los dolores pertinaces.

Consumo

El modo más saludable de consumirla es en forma de sopas, purés y confituras.

La calabaza debe ser cocida en grandes trozos para limitar todo lo posible la pérdida de vitaminas.

No se debe salar mucho, pues los vegetales ricos en agua absorben muy fácilmente la sal.

***Temporada**: Aunque se pueden adquirir durante todo el año, varían según sean de invierno o de verano.*

CARDO *(GARDU, BASALAHAR)*



Origen

Es una planta originaria de la región mediterránea, que se encuentra espontánea con frecuencia al borde de los caminos.

Propiedades

El cardo es rico en Calcio, Yodo y Hierro y tan sólo aporta 10 calorías por cada 100 gr. Las pencas de las hojas son muy indicadas para los diabéticos y personas sometidas a régimen.

Consumo

Se consume cocido

***Variedades y Temporada**: Las variedades se distinguen principalmente por la presencia o ausencia de espinas en los bordes del limbo de las hojas. Una de las más cultivadas es el lleno blanco o de España, de pencas muy anchas y sin espinas, de consistencia carnosa. Se cultivan para el consumo de primavera a otoño-invierno. Se pueden consumir de Octubre a Enero.*

HABAS *(BABA)*



Origen

Según algunos autores, es originaria de Asia Central y también de Abisinia. Las variedades de grano grande son de origen mediterráneo, mientras que las de grano pequeño proceden de Asia Sudoccidental.

Propiedades

Las habas tiernas proporcionan 72 calorías por cada 100 gr. Contienen vitaminas A, B , B y C. y diversas sales minerales como Potasio, Sodio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Azufre, Cloro, Hierro, Yodo y Manganeso

Consumo

Las habas tiernas resultan excelentes comiéndolas crudas, como entremés sazonadas con sal gruesa. Cocidas pueden prepararse de diferentes maneras (con mantequilla, estofadas, etc.). Si la cocción se realiza en olla a presión, las vitaminas se aprovechan casi totalmente.

Debido a su alto contenido en hidratos de carbono (un 16% por cada 100 gr.) no son recomendables para los diabéticos y por su riqueza en purinas están prohibidas a los que padecen gota.

***Temporada**: De Noviembre a Junio.*



NABO *(HARBI)*

Origen

Los nabos se consideran originarios de Europa, donde se vienen cultivando desde tiempos inmemoriales.

Propiedades

Es una hortaliza poco nutritiva, muy útil en los menús contra la obesidad, ya que sólo aporta 10 calorías por cada 100 gr. y en los regimenes desintoxicantes, siendo además diurética.

Las hojas del nabo, conocidas por el nombre de grelos en Galicia y harbigaras en el País Vasco, son incluso más saludables que la raíz, por su alto contenido en vitaminas.

Consumo

Junto con las coles, los nabos han tenido una importancia básica en la alimentación de los pueblos nórdicos y centroeuropeos, decayendo su consumo al introducirse la patata.

La raíz debe consumirse cocida. Las hojas, que tienen un sabor amargo, pueden consumirse crudas o cocidas, en ensalada, en tortilla, etc..

***Temporada**: De Diciembre a Marzo*

PUERRO *(PORRUA)*



Origen

Su origen es muy antiguo y si bien crece espontáneamente en toda la región mediterránea, se considera como una variedad obtenida por cultivo del ajo de Oriente.

Propiedades

Es un alimento de bajo poder energético, con sólo 25 calorías por cada 100 gr. Además de su riqueza en vitaminas B, C y E, son notables sus proporciones en sales minerales de Hierro, Magnesio, Azufre, Sodio, Manganeso, Potasio, Fósforo y Calcio.

Los puerros han sido altamente considerados desde antiguo, no solo como alimento, sino también por sus propiedades salutíferas. Desde el faraón Keops, en el antiguo Egipto, que pagó los servicios de un mago con cien botes de puerros, hasta los romanos que los tenían en gran estima porque daban y mantenían la sonoridad de la voz.

Hipócrates recomendaba los puerros porque favorecen la diuresis, hacen cesar la esterilidad, relajan el vientre, combaten las sofocaciones menopáusicas, aumentan la leche de las mujeres en periodos de lactancia y curan la hemorragia nasal y la tuberculosis pulmonar.

Los puerros tienen un lugar muy destacado en la cocina del País de Gales.

Además de servir como tónico sobre los nervios, actúan también favorablemente sobre las glándulas suprarrenales. Los puerros poseen, por otra parte, propiedades laxantes muy marcadas.

Para las hemorroides se hierve medio Kg. de puerros en 5 litros de agua, incluidas las hojas verdes. Con esta decocción se toma diariamente un baño lo más caliente posible, durante 8 días, antes de acostarse. A medida que se nota mejora, se van espaciando los baños.

El jugo de puerros, mezclado con leche, se emplea como loción para las rojeces y granos del rostro. Mezclado con miga de pan, sirve como cataplasma para aplicar sobre forúnculos a los que hace madurar rápidamente.

Algunos campesinos atribuyen a los puerros propiedades curativas contra los efectos de un exceso de consumo de setas comestibles (no contra la intoxicación de setas venenosas).

Consumo

Los puerros se prestan a numerosas combinaciones (entremeses, gratinados, en salsa, etc..), hervidos durante poco tiempo, lo suficiente para que se ablanden, mantienen casi todas sus propiedades.

Algunos autores recomiendan desechar las partes más verdes porque pueden contener productos nocivos para el intestino. Al lavarlos es aconsejable quitar varias de las hojas externas y hacer un corte en el pie para asegurar su completa limpieza.

El consumo de puerros crudos finamente picados añadidos a las ensaladas es también muy aconsejable.

***Temporada**: De Diciembre a Febrero.*

RECETAS DE INVIERNO

Ensalada de invierno

Ingredientes: (para 4 personas) 150 gr. de canónigos, 1 endibia, 50 gr. de jamón de pato o de bacon frito en una sartén antiadherente, sin nada de grasa, 30 gr. de nueces peladas, 6 cucharadas de aceite de girasol, 2 cucharadas de vinagre de jerez, sal y pimienta.

Deshojar la endibia y limpiar las hojas con un paño; luego, cortarlas en juliana y disponerlas en el centro de una fuente redonda. Lavar y secar bien los canónigos; colocarlos alrededor de la endibia. Cortar las tiras de jamón de pato o el bacon por la mitad y disponerlas sobre las verduras como los radios de un círculo. Trocear las nueces y distribuirlas sobre la ensalada.

En el momento de servir, mezclar los ingredientes del aliño, batir hasta que la mezcla emulsione y verter sobre la ensalada.

Cardo con jamón

Ingredientes: (para 4 personas) 1 cardo blanco y tierno, 2 dientes de ajo, 50 gr. de almendras, 100 gr. de jamón poco curado, en tacos, aceite de oliva, sal y perejil.

Limpiar el cardo cuidadosamente, raspándolo para eliminar los hilos. Trocear y frotar con zumo de limón, para evitar que se oxide. Cocerlo en la olla a presión durante 5 min., en agua con sal. Escurrir el cardo y reservar parte del agua de la cocción.

Poner una pequeña cantidad de aceite en una sartén y freír los tacos de jamón y los ajos fileteados, hasta que se doren. Añadir las almendras molidas (reservar alguna para decorar) y una cucharada de harina. Rehogar bien y bañar con el caldo de cocción del cardo hasta obtener una salsa ligera. Cocer unos minutos.

Verter la salsa sobre el cardo, adornar con las almendras reservadas, previamente fileteadas, y servir inmediatamente.

Vegetales asados a la manzana

Ingredientes: (para 4 personas) 1 taza y ½ de zumo de manzana, ½ taza de vino dulce, 1 cucharada y ½ de mantequilla, 250 gr. de nabos, 250 gr. de chirivías, 250 gr. de zanahorias, 250 gr. de boniatos.

Poner a ebullición el zumo de manzana y el vino hasta que quede reducido a ¾ de taza, alrededor de 30 minutos. Batir la mantequilla.

Calentar el horno a 200°C. Pelar las verduras en trozos pequeños. Repartir los trozos en la bandeja del horno. Verter el zumo de manzana sobre los vegetales y sazonar con sal y pimienta. Asar las verduras hasta que estén tiernas y doradas, dándoles la vuelta de vez en cuando, alrededor de 40 minutos. Servir caliente.

Ensalada de mandarinas y remolacha

Ingredientes: (para 4 personas) 2 remolachas cocidas, 2 mandarinas, 200 gr. de hojas de canónigo, 100 gr. de almendras fileteadas, 2 cebolletas, el zumo de medio limón, 1 cucharada de mostaza fuerte, unas gotas de vinagre de jerez, aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Cortar las remolachas en lonchas finas. pelar las mandarinas, limpiar bien de filamentos blancos y separarlas en gajos. pelar las cebolletas y cortar en lonchas muy finas.
Colocar en el centro de los platos las hojas de canónigo lavadas, y poner alrededor los otros ingredientes, haciendo un contraste de color.

Preparar una vinagreta con el zumo de limón, la mostaza, el vinagre la sal y la pimienta. Batir enérgicamente vertiendo poco a poco el aceite de oliva. Aliñas la ensalada con esta vinagreta y servir.

Daditos de calabaza con anchoas

Ingredientes: 1 kg. de calabaza, 1 latita de anchoas, 2 dientes de ajo, hojas de menta fresca, vinagre de manzana, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.

Se corta la calabaza en dados, se sala y se fríe, se retira y se seca muy bien con papel absorbente. Se pone en una fuente de servir con los dientes de ajo crudos, partidos por la mitad. Se desmenuzan las hojas de menta con los dedos y se añaden a la calabaza.

Se machacan los filetes de anchoa, se ponen en una taza con dos chorritos de vinagre y otro de aceite de oliva, se vierte el aliño sobre la calabaza y se deja reposar unas tres o cuatro horas antes de servirla.

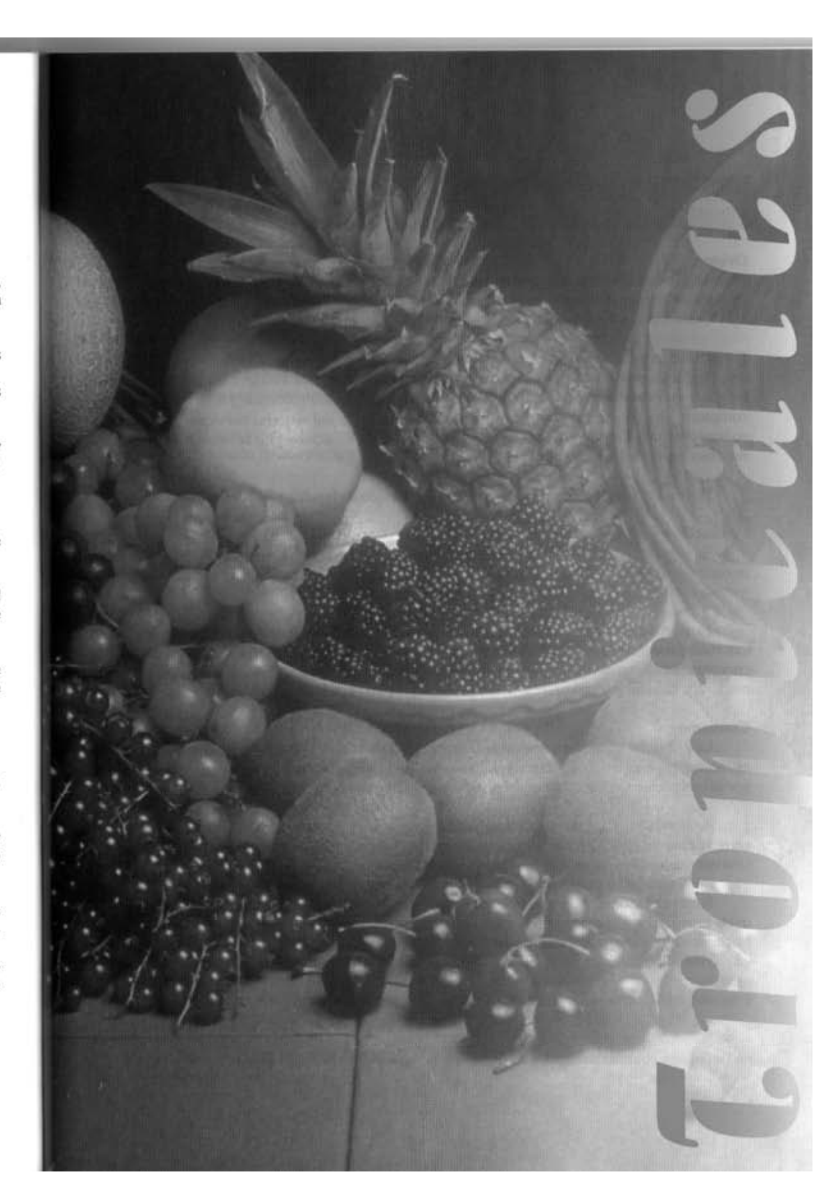
Sorbete de mandarina

Ingredientes: (para 1 litro) 16 mandarinas, 300 gr. de azúcar en terrones, 1 dl, de agua mineral con gas, medio limón y una clara de huevo.

Lavar, secar las mandarinas y frotar la mitad de los terrones de azúcar sobre su piel. Poner todos los terrones de azúcar en una cacerola y añadir el agua, calentándolo a fuego lento y moviendo de vez en cuando para que el azúcar se funda por igual. Apagar el fuego cuando rompa a hervir.

Exprimir las mandarinas y el medio limón y filtrar el zumo (hacen falta unos cuatro vasos escasos). Verter el zumo sobre el almíbar tibio y poner a enfriar. Una vez frío meter en el congelador.

Cuando esté casi en su punto, mezclar 2 cucharadas de sorbete con la clara de huevo a punto de nieve, mezclar con el sorbete y dejar un poco más de tiempo. Se sirve en copas previamente enfriadas.



AGUACATE



Origen

La planta del aguacate procede de la América Tropical y de las Antillas. El aguacate se cultiva también en Israel y en Sudáfrica. Aunque los españoles conocieron la existencia del aguacate desde 1.519, esta fruta no fue apreciada hasta el siglo XX.

Propiedades

Fruta de un alto contenido calórico (223 calorías por cada 100 gr.), es una rica fuente de Potasio y de Vitamina A, E y C. Tiene cantidades apreciables de Vitamina B_1 y B_2. Es un alimento casi completo, muy digestible. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y contribuye a controlar la presión sanguínea. Tiene un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, que reducen los niveles de colesterol en sangre.

En América se fabrica un jabón con el aceite extraído de la pulpa.

Producción y distribución

En la región mediterránea la recolección se hace de Octubre a Enero. La producción nacional se centra en Granada y Málaga. De los 60 millones de kilos producidos en España en 1.998, tan sólo 8 millones se quedan en la Península. El resto se destina a la exportación.

Existen algunas variedades de aguacate: de fruto violado verde, rojo y verde de fruto grueso. Las más conocidas en España son la Fuerte (fruto con forma de pera, tamaño mediano y piel correosa verde mate) y la Hass (de forma oval y piel rugosa que cambia de color verde a violáceo al madurar). El tamaño y peso del aguacate es variable y puede alcanzar desde 100 gr. hasta 1 kg.

Consumo

La pulpa del aguacate tiene un fino sabor que recuerda la avellana y la almendra fresca. Los aguacates deberían considerarse más como hortaliza que como fruta, ya que contienen poco azúcar, por lo cual suelen ser consumidos más como entremés que como postre.

A diferencia de otras frutas, los aguacates empiezan a madurar después de ser cortados. Si se compra cuando todavía no está maduro, conviene dejarlo a temperatura ambiente un par de días. Una vez maduro hay que conservarlo en el frigorífico a unos 4º C.

Si no se consume entero, es recomendable reservar la otra mitad con el hueso, para que no se oxide la pulpa. Para que no se ennegrezca la pulpa al consumirlo en ensaladas, purés o mezclado con marisco, hay que rociarla con zumo de limón.

ALQUEQUENJE



Origen

Se conoce también como tomatón o linterna china. Procede de Sudamérica y de América Central.

Propiedades y consumo

Aporta 58 calorías por cada 100 gr. y es rica en Vitamina A y Hierro. El fruto tiene el cáliz en forma de farolillo, de color amarillo seco, acoge una baya pequeña y esférica de piel delgada y de color anaranjado. Posee un sabor agradable ligeramente ácido, aunque puede llegar a ser muy agrio.

Se sacan las bayas del cáliz y se consumen en fresco, en ensaladas de frutas. La baya, sin piel, se utiliza para la elaboración de mermeladas y compotas.

BABACO

Origen

Procede de regiones subtropicales meridionales.

Propiedades y consumo

Tiene un bajo nivel calórico (23 calorías cada 100m gr.) y es rico en Vitaminas C y B_1. Su forma es parecida al pepino, pero más grueso, de 20 a 30 cm de largo. La piel es de color verde y adquiere color amarillo cuando está maduro. No tiene semillas y su peso puede superar los 500 gr.

Es de sabor agrio y refrescante. Se puede consumir al natural, partiéndolo como el melón, o bien en mermeladas.

CARAMBOLA

Origen

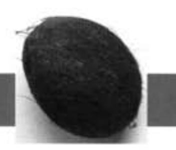
Es originaria de Malasia e Indonesia y está muy extendida en los países tropicales.

Propiedades y consumo

Aporta 35 calorías por cada 100 gr. de producto y es rica en Vitamina C y Potasio. Su ingrediente más importante es el agua. Llama la atención su forma estrellada. Es de color verdoso y cuando madura tiene una tonalidad amarilla o dorada. Los frutos miden entre 5 y 8 cm. y presentan cinco grandes nervios que van desde el pedúnculo hasta el vértice; su interior está dividido en 5 celdas con varias semillas cada una.

Tiene un sabor ácido, similar al del limón y se consume en ensaladas, cortada (sin pelar) en forma de estrella y en zumo o en compota.

COCO



Origen

Es el fruto de una palmera tropical que los portugueses y los holandeses introdujeron en Ceilán hacia 1.740.

Propiedades y consumo

La pulpa del coco es rica en fibra, pero tiene un alto nivel calórico (342 calorías por cada 100 gr.) y apenas contiene Vitamina E y minerales, presentes en los frutos secos. El coco es rico en grasas saturadas. Su leche es un delicioso refresco de los trópicos y su pulpa, que se come cruda, es muy nutritiva y se utiliza en pastelería.

Del interior del tronco del cocotero se extrae la pulpa con la que se elaboran conservas. Esta pulpa conocida como palmito, tiene un sabor intermedio entre el corazón de las alcachofas y el de los espárragos. Es poco nutritiva, fácil de digerir y muy sana. De la pulpa seca del coco se extrae el aceite de copra que por su constitución se parece a la leche de vaca.

CHIRIMOYA

Origen

El chirimoyo es un árbol originario de Perú, donde se cultiva hasta los 1.500 m. de altitud. Desde ahí se extendió a Venezuela y las Antillas. Actualmente está aclimatado también en España, siendo las provincias de Granada y Málaga sus principales productoras.

Propiedades

La chirimoya tiene un valor energético de 63 calorías por cada 100 gr. y es rica en Vitamina C y Hierro. Su acidez es insignificante. Su valor alimenticio está basado principalmente en su riqueza en azúcares, encontrándose la glucosa y la sacarosa casi en iguales proporciones. Además tiene la peculiaridad de contar con una gran cantidad de ácido fosfórico, lo cual eleva notablemente su valor nutritivo, constituyendo un alimento fosfatado natural.

De sus semillas se obtiene un aceite y otras sustancias que tienen aplicaciones contra la gota y los cálculos, así como propiedades insecticidas.

Consumo

Su forma es cónica, entre ovalada y redonda y está revestida por una piel verdosa, con la superficie que recuerda las escamas. Se conserva bien a temperatura constante, pero no en el frigorífico, porque las bajas temperaturas podrían interrumpir su maduración. La chirimoya se come en crudo (utilizando una cuchara) cuando ha llegado a su perfecta madurez. Su pulpa blanca, contiene numerosas pepitas negras brillantes y tiene un agradable sabor intermedio entre el plátano y la fresa, con un ligero aroma a canela. Es muy apreciada en América, donde se la considera una de las más valiosas frutas.

GRANADA



Origen

Su origen se sitúa en el Cercano oriente. En nuestro país, la provincia de Granada es la mayor productora de esta fruta que es un símbolo de la fertilidad en el folklore mundial.

Propiedades y Consumo

Es una fruta subtropical de figura globosa. Su corteza de color amarillento rojizo, cubre multitud de granos de color granate (color que toma el nombre de esta fruta). Proporciona 47 calorías por cada 100 gr. y es una buena fuente de Vitamina C y de fibra si se comen también las semillas. Se emplea en medicina contra las enfermedades de la garganta.

Al natural está deliciosa acompañada de zumo de naranja

GRANADILLA



Origen

Conocida también como fruta de la pasión, es originaria de Brasil y se cultiva en todos los países tropicales y subtropicales.

Propiedades y consumo

Pelada proporciona unas 66 calorías por 100 gr. y contiene cantidades importantes de Vitamina C y de Potasio.

Tiene el tamaño aproximado de un huevo, de color amarillo púrpura, y un largo peciolo. Su piel es delgada, a veces con manchas oscuras. La pulpa es muy jugosa con numerosas semillas de color gris envueltas en unas vesículas transparentes.

Para consumirla al natural, se corta por la mitad y se extrae la pulpa con una cuchara.

GUAYABA




Origen

Originaria de Sudamérica, agrupa a más de un centenar de especies silvestres propagadas por los Trópicos desde la época de los descubrimientos. Las guayabas se cosechan comercialmente en la actualidad en muchos países.

Propiedades y consumo

Aporta 42 calorías por cada 100 gr. Es una excelente fuente de Vitamina C. En igualdad de peso, una guayaba contiene cinco veces más de Vitamina C que una naranja y contiene una buena cantidad de Potasio, que ayuda a regular la presión arterial y de fibra soluble en forma de pectina, en la pulpa y las semillas,

Los frutos son de color verde y se vuelven amarillentos cuando están maduros. Tienen forma redonda o de pera y el tamaño de una manzana. Su piel delgada y áspera tiene un ligero sabor amargo. La pulpa, jugosa, de color blanco, tiene unas semillas pequeñas y duras, incrustadas que son comestibles y que contienen tantas vitaminas como la pulpa.

Para consumirla al natural, se pela y se come a mordiscos o bien se lava, se parte por la mitad y se come con una cuchara.

KIWI



Origen

El kiwi es originario de China, donde crece de forma espontánea en un gran área. A principios de este siglo se introdujo en Nueva Zelanda y en Europa. El kiwi se puede considerar como un capricho más de la naturaleza, ya que ni su presencia externa ni su pulpa al ser cortada se parece a otro fruto.

Su nombre vulgar varía según los países donde se ha introducido. Así, en Estados Unidos se le llama "Chinese Goosberries", en Francia "Groseille de china". En China es familiarmente llamado "Yang-Tao", correspondiendo a los neozelandeses el nombre de kiwi, tal vez por su semejanza con el pájaro, símbolo de aquel país.

El kiwi además de una interesante planta frutal se puede considerar como una excelente planta para jardín y para el huerto familiar, gracias a su aspecto ornamental y decorativo.

Se estima que la producción mundial de kiwi alcanzó en 1.998 las 800.000 Tm. En España la producción se calcula en unas 12.000 Tm.

Propiedades

Fruto de tamaño ovoidal (unos 6 cm. de largo), se recubre de una piel áspera de color marrón, cubierta con una pelusilla. La pulpa es de un color verde intenso, más claro en el centro, donde se concentran unas diminutas semillas negras comestibles. Su sabor es acidulado.

Su consumo ofrece un importante caudal de Vitamina C, seis veces superior al del limón y casi el doble que la naranja, así como Vitaminas A y E. Por cada 100 gr. contiene 1 gr. de proteínas, 15 gr. de carbohidratos y 1,1 gr. de fibra, además de minerales como el Potasio, Calcio, Fósforo, Hierro y Magnesio. Tiene un valor energético de 50 calorías.

Su alto contenido en antioxidantes convierte a esta fruta en un arma eficaz para prevenir enfermedades como el cáncer, cardiopatías, arterioesclerosis, artrosis y envejecimiento cerebral.

Consumo

El kiwi se consume principalmente fresco. Cuando un fruto no está maduro, se pela con dificultad y la pulpa aparece compacta y seca, con sabor muy ácido. Una vez alcanzado el punto de madurez presenta una ligera elasticidad al tacto, la pulpa tiene un sabor aromático y dulce, con una punta de acidez que lo hace particularmente agradable. Para acelerar el proceso de maduración basta con colocar los kiwis en un bol con manzanas o plátanos. Para conservarlo en perfecto estado hay que guardarlo en el frigorífico.

Se puede comer partiéndolo en gajos y quitando después la piel, pelándolo previamente o incluso con una cuchara si está suficientemente maduro.




KIWANO

Origen

Esta fruta tiene su origen en los trópicos africanos.

Propiedades y consumo

Es una de las frutas más saludables y nutritivas que existen en el mercado. No contiene grasas y es muy rica en Potasio. Su contenido en Sodio es bastante bajo.

De forma ovalada, puede ser amarilla o naranja. Tiene una textura firme al tacto y está cubierto de unas pequeñas puntas. Su interior está formado por una pulpa de color verde oscuro, llena de semillas como el pepino. No tiene mucho zumo al exprimirla. Su sabor es agrio, refrescante. Se debe mantener a temperatura ambiente en la cocina, pero no por demasiado tiempo, ya que en ese caso pierde vitaminas. Para comerla, se extraen la pulpa y las pepitas.



KUMQUAT (naranja china ó naranja enana)

Origen

Procede de China, aunque hoy se cultiva en muchos países subtropicales.

Propiedades y consumo

Pequeño fruto de forma redonda u ovoide, según la variedad, es un cítrico muy rico en Vitamina C. Su piel es fina, lisa y brillante, de color anaranjado. Su pulpa es muy agria, jugosa y aromática, formada por pequeñas celdas. Se come con la piel que tiene un sabor agridulce.

LITCHI

Origen

El árbol del litchi procede de China, donde sus frutos son muy apreciados.

Propiedades y consumo

Son manojos con 15 o 20 frutos redondos, de unos 4 cm. de diámetro, con una corteza consistente, de un color marrón rojizo, recubierta de pequeñas protuberancias. El interior es como una uva de color blanco, tierna, dulce y jugosa, con una pepita de color marrón. Su sabor recuerda a los pétalos de rosa. Aporta unas 70 calorías por cada 100 gr. y contiene una cantidad importante de Vitamina C y de Potasio.

Se puede consumir en conserva pero se recomienda su consumo en fresco para disfrutar plenamente de su sabor. Se pela con una ligera presión de los dedos sobre la corteza. La pepita no es comestible.




MANGO

Origen

Fruto del árbol del mismo nombre, originario del Archipiélago Indico. Al parecer fue introducido en la costa oriental africana por los árabes en el siglo X. En el siglo XVI los portugueses lo introdujeron en Sudamérica. Se cultiva en Brasil y en las Antillas y ahora también en España. Aunque su cosecha dura sólo tres meses, gracias a la gran cantidad de países productores, Europa está abastecida durante todo el año.

Propiedades

Es una fruta en forma de riñón que pesa entre 200 gr. y un kilo. Su piel es tersa, de color amarillento con manchas verdes oscuras y rojizas. La pulpa es de color amarillento, fibrosa, jugosa, suave, fresca y dulce. En el centro de su pulpa hay un hueso de mayor o menor tamaño, según la variedad. Posee un alto contenido en vitaminas A y C. Además contiene Calcio y Hierro y un 2,6 % de fibras. Aporta 56 calorías por cada 100 gr. Más del 86% de esta fruta es agua. Tiene propiedades laxantes y diuréticas..

Consumo

Se consume crudo (ver dibujo) . Posee un olor inconfundible y penetrante que invita a comerlo. Su sabor es acidulado, pero es necesario degustarlo a la vez por la boca y por la nariz para descubrir las esencias de su gusto y de su perfume.

El 70% de esta fruta es comestible. Se conoce el estado de maduración de un mango, más por su tacto que por su color. Cuando la pulpa cede a una leve presión está listo para comer . Para madurar la fruta se deja a temperatura ambiente. No conviene guardarla en el frigorífico durante mucho tiempo, ya que no maduraría y perdería su sabor. Se recomienda comerlo frío.

Se utiliza cada vez más en la alta cocina, por ejemplo en salsas saladas de frutas para acompañar mariscos y platos de bacalao. También con arroz resulta muy exótico.

MANGOSTAN

Origen

El árbol del que procede este fruto tiene su origen en el sudeste de Asia, pero también se cultiva en Sudamérica.

Propiedades y consumo

Es una fruta de forma esférica, de color rojo oscuro, con una piel leñosa y cuatro sépalos alrededor del pedúnculo. La pulpa está dividida en cuatro gajos de color blanco, algunos con pepita, cuyo sabor recuerda a la uva. Aporta 70 calorías por cada 100 gr. y es rica en Vitaminas C, B y B. Se consume en fresco, partiendo la cáscara en dos mitades, se sacan los gajos. Si la cáscara tiene lesiones, la pulpa suele estar podrida.

MARACUYA





Origen

Es una planta originaria de Sudamérica que se cultiva en todos los países tropicales y subtropicales.

Propiedades y consumo

Es una fruta de forma redonda u ovalada que puede pesar unos 90 gr.. Tiene la piel amarilla, áspera y brillante. Cuando está madura la piel se arruga y se vuelve de color pardo.

Su carne tiene consistencia gelatinosa y encierra unas semillas de color marrón. El sabor, dependiendo de la variedad, es agrio y aromático, una mezcla entre limón y naranja. El aporte calórico es de 75 calorías por cada 100 gr. y es fuente de Vitaminas C y A, además de Potasio.

Para consumirla en fresco, se parte por la mitad y se extrae la pulpa y las semillas (comestibles) con una cuchara. En zumo resulta una bebida muy popular en los países donde se cultiva esta planta.

PAPAYA



Origen

Es una fruta tropical, originaria del Caribe y más tarde transportada a Asia y África. Según su procedencia, África, Indonesia, Centroamérica, varía su tamaño, aunque todas ellas tienen forma alargada, y son de color verde que al madurar va desde el amarillo verdoso al amarillo intenso. En España se cultivan en Canarias.

Propiedades

La papaya una buena fuente de beta-carotenos, como otras frutas de pigmentación anaranjada, que ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer. La mitad de una papaya mediana proporciona la cantidad de Vitamina C que necesita un adulto diariamente y además es rica en Vitamina A y en minerales (Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio y Hierro). Aporta tan sólo 13 calorías por cada 100 gr., ya que el 90% es agua. Se caracteriza por ser un tratamiento ideal para la piel. Ayuda a regular la eliminación de cálculos renales.

El zumo de esta fruta contiene la papaína, una enzima similar a la pepsina producida por el sistema digestivo humano para desdoblar las proteínas.

Consumo

Se consume preferentemente en fresco. Se parte como el melón y se pela. Su pulpa de color naranja, más o menos intenso, acoge en el centro del fruto un gran número de semillas que se pueden vaciar con una cuchara a la hora de consumirla, aunque dejándolas secar sirven como aderezo porque tienen un sabor picante. Su sabor recuerda al del melón, aunque menos dulce y se puede intensificar con unas gotas de limón o de lima.

PIÑA TROPICAL ó ANANÁS



Origen

Se la conoce por piña tropical o piña de América, por ser originaria de este continente, si bien luego se ha aclimatado en Asia y África. La piña más comercializada hoy en los mercados es la procedente de Costa de Marfil y Costa Rica.

Propiedades

El ananá es una fruta de piel leñosa y aromática formada por un grupo de bayas fusionadas, que puede llegar a pesar dos kilos. Su pulpa es de color amarillo claro y de sabor dulce y ligeramente ácido.

Tiene un alto contenido en agua, 84,7 gr. y aporta 57 calorías por cada 100 gr.. En cantidades reducidas pero equilibradas, la piña tropical aporta vitaminas A, B y C, así como Sodio, Potasio, Yodo, Magnesio, Calcio, Fósforo, Hierro, Flúor, Azufre y Manganeso.

El ananá es el único fruto que contiene un albuminoide capaz de disociar las moléculas de las proteínas, hasta tal punto que en un instante puede digerir mil veces su peso en protidos. El jugo fresco de ananá puede, pues, sustituir el jugo gástrico.

Por su poder energético escaso se recomienda a las personas que necesitan perder peso. Además es diurética y desintoxicante. Algunos autores le atribuyen propiedades regeneradoras del hígado y acción contra los tumores de garganta y cáncer.

Consumo

De sabor exquisito, se le considera el postre ideal, ya que facilita la digestión de los demás alimentos. Una rodaja de piña constituye el mejor aperitivo, sobre todo cuando el estómago se halla fatigado o deteriorado. Pero es un error comerla regada de ron o de kirsch, así como espolvorearla de azúcar, ya que con ello se estropean sus equilibradas cualidades naturales.

La piña debe ser escogida en su punto, ni demasiado dura, ni demasiado blanda. Un truco para saber si la piña no está dura es arrancar una de las hojas centrales, si sale con facilidad está a punto. Estará más dulce cuanto menores sean las escamas y mayor el relieve de los "ojos".

La mejor forma de aprovechar la piña es partiéndola como si fuese un melón. Si está madura se puede aprovechar incluso el corazón que contiene gran cantidad de fibra. Si no es así, se puede aprovechar éste para hacer zumo en una licuadora.

Variedades

* ***Piña Baby:*** *Muy aromática y de cultivo relativamente reciente.*
Abacaxi: *fruto mediano de forma cónica, jugosa y aromática.*
Queen: *Puede pesar hasta 500 gr. y medir 12 cm.*
Spanish: *Casi redonda, sabor ácido y aroma característico*

* ***Piña tropical***
Smouth Cayenne: *Pulpa amarillo pálido, forma cilíndrica y piel tostada o anaranjada*

PITAHAYA



Origen

Procede de Sudamérica y Centroamérica, aunque también se cultiva en Asía.

Propiedades y Consumo

Es una fruta muy aromática y su aspecto externo puede ser amarillo o fucsia,, con más o menos protuberancias, según la variedad. Su carne es suave, blanda, jugosa y dulce, de color blanco o fucsia, con unas diminutas semillas negras comestibles. La cáscara se desprende con mucha facilidad.

Tiene un alto contenido de Vitamina C y aporta unas 50 calorías por cada 100 gr.

PLATANO

Origen

El bananero ó platanero crece espontáneamente en Asia Meridional y desde aquí se difundió por África y América, en algunas de cuyas regiones constituye el cultivo fundamental.

Propiedades

Los plátanos son un producto natural de considerable valor alimenticio, del que a veces se desconoce su utilidad, y que se debe principalmente a su riqueza en agua, azúcares, sales minerales, ácidos orgánicos, vitaminas, esencias y celulosa.

Es un alimento semibásico, ya que posee un 44% de sustancias acidógenas y un 56 % de sustancias alcalígenas. Su valor energético es de 110 calorías por 100 gr.

El contenido en agua alcanza el 76 % de su peso total, de ahí su valor como alimento en los países tropicales con escasez de agua potable, en los que el plátano, a la par que alimenta, ayuda a mitigar la sed.

Los hidratos de carbono o azúcares, constituyen la principal fuente calórica de los plátanos. Se hallan en una proporción de un 19% en forma de azúcares perfectamente asimilables, sobre todo cuando el fruto está muy maduro.

Sus sales minerales son sobre todo el Potasio, el Magnesio, y el Fósforo, aparte de pequeñas cantidades de Sodio, Hierro, y Flúor. Gracias a ellas se contribuye a la remineralización del organismo y se le ayuda en la regeneración de los glóbulos rojos de la sangre.

La riqueza vitamínica de los plátanos es sobre todo en Vitamina C, aunque también contienen Vitaminas A, B , B , B , B , y E.

Los plátanos favorecen la digestión mediante la acción de dos de sus componentes: las esencias y las celulosas.

En conjunto, y con la mayoría de las frutas, constituye un excelente alimento -medicamento, sobre todo para los niños, las personas mayores de 40 años, las de constitución artrítica, gotosa ó biliar, los sujetos de temperamento nervioso, los que abusan de la buena mesa y los que consumen frecuentemente carnes y pescados.

Consumo

En general se comen crudos, pero en algunos países se asan al horno, solos o acompañados de diversos ingredientes; también pueden comerse fritos, aunque de esta forma pierden agua y vitaminas.

El plátano se combina muy bien con la leche. Proporciona cuatro veces más Hierro que ésta, y la leche, en cambio, dos veces más Calcio que aquel.

Para muchos habitantes de los países tropicales, el plátano representa lo mismo que el arroz para los chinos o el trigo para los europeos, su principal alimento.

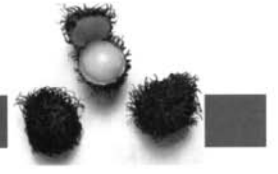
Esta fruta es muy sensible al frío (se ennegrece por debajo de los 12º) y al calor que lo hace madurar muy rápidamente.

Variedades

*** Plátano de Canarias**: Fruto de forma alargada, curvada, de piel color verde que al madurar se pone amarilla con manchas negras. Tiene una pulpa blanca amarillenta, compacta y blanda. Su sabor es suave, dulce y de baja acidez.*

*** Banana:** De aspecto más recto que el plátano, ligeramente curvado en un extremo y con las aristas más marcadas. Su pulpa es blanca y menos dulce que el plátano.*

*** Plátano rojo**: Es más corto y comprimido.*



RAMBUTÁN

Origen

Aunque su origen es del sudeste asiático se cultiva en muchos países tropicales.

Propiedades y consumo

El fruto es aovado de color rojo oscuro y envuelto por una capa vellosa de textura blanda y espesa.

La pulpa es de color blanco amarillento y tiene en su interior una pepita. Su sabor es parecido al del litchi, pero menos aromático. Es refrescante.

Para su consumo, al natural, se parte por la mitad y se extrae la pulpa presionando un poco. La pepita no es comestible.



TAMARILLO

Origen

Es el fruto de un arbusto originario de Sudamérica. Se cultiva en zonas tropicales y subtropicales altas. En Ecuador se consume mucho en forma de zumo.

Propiedades y consumo

Es una fruta aovada de unos 8 cm., de largo, de color rojo y piel firme y fina, con un pedúnculo largo y estrecho. En su interior, la pulpa tiene el aspecto de un tomate, pero de textura gelatinosa y con multitud de semillas. Su sabor es agridulce. La cáscara es algo amarga y se suele consumir pelado. Se corta a lo largo y se saca la pulpa y las semillas con una cuchara. En Ecuador lo llaman tomatillo.

Es una fruta rica en Vitamina A y Calcio y aporta 50 calorías por cada 100 gr.